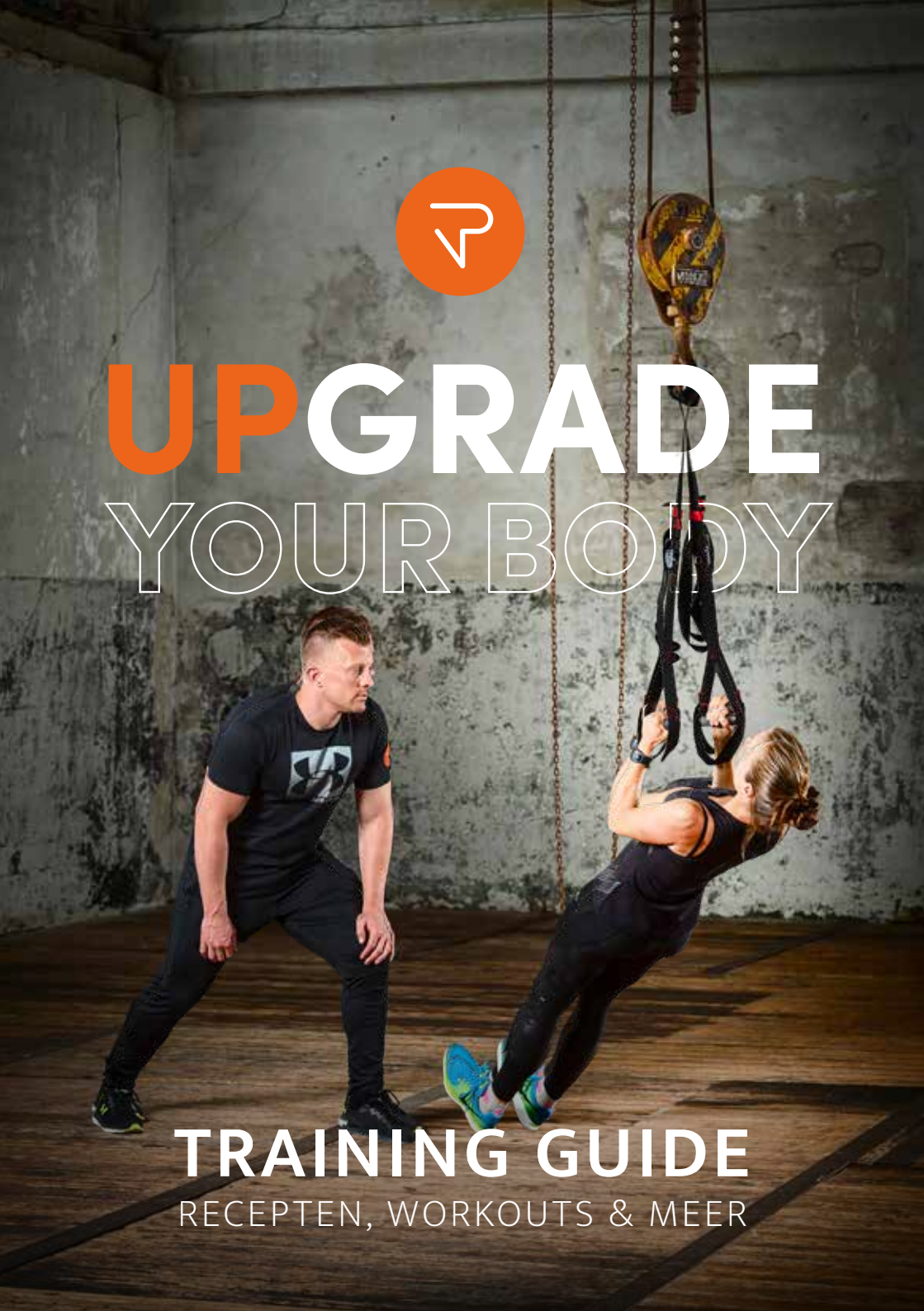

UPGRADE
YOUR BODY
TRAINING GUIDE
RECEPTEN, WORKOUTS & MEER



Copyright
Bart van Roosmalen, Mieke van Kollenburg

Training Guide PeakTime PersonalTraining 'Upgrade your body'

© 2022, Bart van Roosmalen, Mieke van Kollenburg

Uitgegeven in eigen beheer

www.peaktimepersonaltraining.nl
info@peaktimepersonaltraining.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



CONTENTS

Welkom bij PeakTime! 7
Wie zijn wij? 10
Visie en missie 12
PeakTime Trainingsprogramma's 18

Hoofdstuk 1 GEDRAG **23**
Doelen stellen 25
Sociale omgeving 32
Gedragstips VOEDING 40
Gedragstips BEWEGEN 44
Gedragstips (VOOR JE EIGEN GEKKE) GEDACHTEN 55
Gedragstips VERLEIDINGEN 58

Hoofdstuk 2 BEWEGINGSINFO **65**
Cardio- en krachttraining 68
Wat gebeurt er tijdens een training 70
Energiesystemen 74
Luister naar je lichaam 80

Hoofdstuk 3 DE VIJF PIJLERS VOOR EEN FIT EN GEZOND LICHAAM **85**
Voeding 86
Calorieën 87
Voedingsstoffen & vezels 90
Vitamines, mineralen & water 109
Beweging 123
Slaap & stress 131

Hoofdstuk 4 GEZONDE VOEDING KIEZEN **151**
Recepten 158
Ontbijt 160
Lunch/Diner 168

Bronnen 214



WELKOM BIJ PEAKTIME!

Welkom bij PeakTime PersonalTraining. Leuk dat je hebt gekozen voor één van onze programma's! Allereerst heten we jou vanuit PeakTime PersonalTraining van harte welkom. Wij staan de komende tijd voor je klaar om je te helpen bij het realiseren van je fysieke en wellicht ook mentale doelstellingen.

We gaan je begeleiden bij het sporten op een verantwoorde en effectieve manier. Ook coachen we je op andere vlakken die belangrijk zijn bij het veranderen van je gezondheid en fitheid. Denk hierbij aan voeding en motivatie. Misschien wordt het niet altijd makkelijk, maar denk maar zo: doorzettingsvermogen kun je ook trainen! Om fit te worden is het belangrijk om op de juiste manier te trainen, maar een aantal andere factoren in jouw leefstijl zijn minstens net zo belangrijk. In deze Training Guide geven we je alle basisinformatie die je nodig hebt op het gebied van onder andere training, herstel, voeding, slaap en gedrag. Daarnaast krijg je allerlei tips over omgaan met je dagelijkse valkuilen. Hoe blijf je gemotiveerd? Wat kun je doen om gezonde gewoontes te ontwikkelen die in jouw dagelijks leven passen? En wat te doen als je in de verleiding wordt gebracht om ongezonde keuzes te maken? Je leert hoe je in de 23 uur naast het trainen de juiste beslissingen neemt. Hierdoor wordt de kans groter dat je jouw persoonlijke doelen bereikt én behoudt.

Je krijgt antwoorden op vragen als 'Is het erg als ik spierpijn heb?', 'Wat moet ik weten over calorieën?', 'Wat doen vitamines en mineralen?', 'Is het erg als ik een paar nachten slecht slaap?', 'Wat doet stress met je lichaam?', 'Mag ik nog alcohol drinken?' en allerlei andere weetjes. Mocht je vragen hebben, kun je deze altijd tijdens de training stellen. Onze trainers wensen je heel veel succes en plezier!

Met sportieve groet, Team PeakTime PersonalTraining

WAT KUN JE VERWACHTEN BINNEN JE TRAJECT?

Tijdens je traject zal je trainer jou natuurlijk flink afmatten tijdens de trainingen! Daarnaast neemt je trainer stap voor stap de onderdelen van deze training guide met je door.

Samen met jou zal hij of zij onderzoeken welke gezondheidsfactoren je kunt verbeteren en hoe dit in jouw leven in te passen valt. Je werkt je dus niet alleen in het zweet, je doet ook kennis op over trainen en gezondheid. Je past stap voor stap je eigen gewoontes aan, waardoor je een gezonder en gelukkiger mens wordt!

WAT VERWACHTEN WIJ VAN JOU?

Om het meeste resultaat te behalen, verwachten wij van jou ook wat:

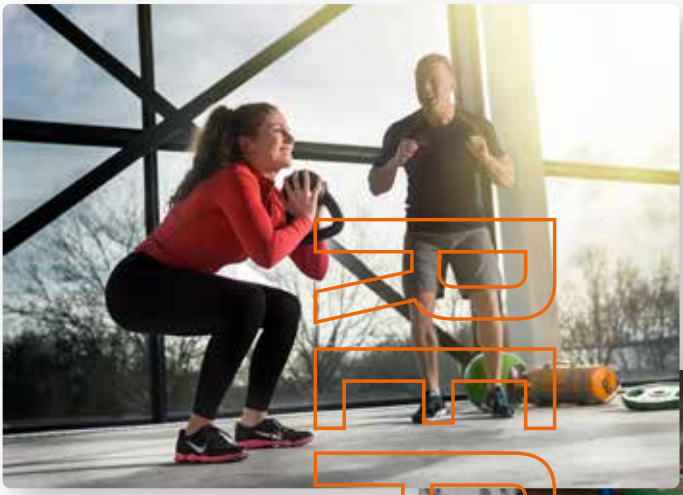
1. 100% inzet
2. Bereidheid om iets op te steken en te luisteren naar tips over houding (zowel letterlijk als figuurlijk) en leefstijl
3. Op tijd komen
4. Open communicatie over de dingen waar je tegenaan loopt tijdens je trainingstraject

Je moet er wat voor doen, maar je zal zo trots op jezelf zijn als je doorzet!

WAT VIND JE IN DIT BOEKJE?

Je vindt info over verschillende aspecten rondom sport en gezondheid, zoals:

1. Sport: wat doet training met je lichaam? Op welke manieren kun je trainen en wat verandert er in je lichaam?
2. Voeding: wat en hoeveel moet je eten voor een goede gezondheid?
3. Gedrag: hoe kan ik mezelf gezonde gewoontes aanleren en hoe ga ik om met valkuilen?







WIE ZIJN WIJ?



PeakTime PersonalTraining is in 2009 opgericht door oud-topsporter Bart van Roosmalen. Tijdens zijn sportcarrière als ijshockeyer en Redbull crashed ice atleet werkte Bart voornamelijk in fitnesscentra en gaf daar diverse trainingen en lessen. In de tijd die hij daar werkte hielp hij vele klanten. Het liefst deed hij dat op een persoonlijke manier. De werkwijze op een reguliere sportschool laat deze persoonlijke aandacht helaas niet toe op de langere termijn. Hij vond de werkwijze daarom niet altijd even functioneel en merkte dat veel mensen hun doelen niet behaalden omdat het ontbrak aan een stukje persoonlijke begeleiding. Ook kregen de sporters niet de juiste stok achter de deur.

Met dit in gedachten heeft hij zijn eigen bedrijf in personal training opgezet in 2009. Hij wilde juist veel persoonlijke aandacht bieden aan zijn klanten en wekelijks vaste momenten inplannen. Op deze manier zeg je niet zomaar af als je even moe bent of geen zin hebt om te sporten.

Bart: “Het Team Van PeakTime gelooft erin dat persoonlijke trainingen het beste werken om iemand op mentaal en fysiek vlak te verbeteren. Wij als trainers hebben een eigen methodiek ontwikkeld die we hierbij toepassen op onze klanten.

Iedere trainer bij ons heeft een sportopleiding – sommigen zelfs een professionele sportcarrière – achter de rug en volgen regelmatig bijscholing op het gebied van voeding en bewegen. Je

bent bij ons dus in goede, veilige handen.

Ons team bestaat inmiddels uit meerdere trainers waarbij ieder zijn eigen specialiteit en specifieke achtergrond heeft. Hierdoor kunnen wij aan ieders wensen voldoen en is er flexibiliteit qua trainingen en trainingstijden.

Onze doelstelling? Dat is natuurlijk onze klanten fitter en gezonder maken. Maar eigenlijk is ons hoofddoel 'mensen gelukkig maken'!

Dit doen we door een totaalpakket aan te bieden van fysieke trainingen, voedingseducatie en lifestyleadvies. Hierdoor maken wij mensen fitter en gezonder, waardoor ze meer energie hebben en meer kunnen bereiken in hun carrière, relatie of wat ze ook doen. Ook kun je hier andere mensen mee inspireren.

Onze vele klanten zeggen vaak dat ze niet hadden gedacht dat ze zover konden komen. Wij bewijzen van wel. It's PeakTime!"



Bart van Roosmalen in de finale op het WK Redbull Crashed Ice 2013

VISIE EN MISSIE

Wij denken dat als jij in een fit en gezond lichaam zit, je veel meer kunt bereiken in het leven dan dat je nu misschien denkt. Hier helpen wij je graag bij!

Je kunt dit bereiken door een goede balans te vinden op het gebied van werk, relatie, vriendschappen, sport, rust, voeding en de andere factoren die jouw leefstijl vormen. Als je een aantal factoren blijvend zal aanpassen, kun je jezelf overtreffen op al deze gebieden. Doordat je trainingen van PeakTime een onderdeel zullen zijn van je leven, zal je meer energie hebben en worden jouw doelen en levensverwachtingen opeens een stuk realistischer! Bovendien ga je er beter uitzien (dan voorheen én dan je leeftijdsgenoten), kun je meer stress aan en ga je je een stuk beter voelen dan voorheen! Onze programma's bieden structuur, waardoor je doelgericht aan jezelf blijft werken, fysiek maar ook mentaal. En dit doen we zowel op de korte als op de lange termijn.

Binnen PeakTime zijn er een aantal factoren essentieel.
Wij gaan voor:

- deskundig advies
- innovatieve trainingstrajecten
- duurzaam resultaat
- uitdaging & plezier
- lifechanging tools voor gezondheid en geluk

Vanuit deze kernwaarden zijn onze missie en visie tot stand gekomen.

Onze Missie: We stellen mensen in staat zichzelf te overtreffen in mentale en fysieke gezondheid.

Onze Visie: Wij creëren een community waarin sport, voeding en lifestyle de basis is voor een gelukkig en succesvol leven.

Onze Werkwijze: Al onze trainers hebben een passie om mensen te helpen. Maar hoe halen wij nou het beste uit iemand naar boven of laten we iemand zijn doel behalen?
Wij starten met een kennismakingsgesprek om iemand beter te leren kennen, en om de juiste trainer(s) met de deelnemer



VISIE & MISSIE

te verbinden. Doordat onze programma's gebaseerd zijn op minimaal twee keer per week trainen, creëren we een goede vertrouwensband tussen trainer en deelnemer en gebeurt er ook daadwerkelijk wat op fysiek vlak.

Onze trainers overleggen wekelijks met elkaar. We bespreken het laatste nieuws op het gebied van training en voeding. Ook evalueren we de trainingstrajecten om deze te optimaliseren. Daarnaast registreren wij je trainingen, zodat de verschillende trainers altijd weten waar jij op een bepaald moment mee bezig bent.

In de eerste fase van je programma proberen wij je tijdens trainingen echt te pushen (op jouw niveau) om je te laten zien dat je veel meer kunt dan je zelf zou denken. Op het moment zelf is dit soms zwaar, maar hier moet je doorheen.
Na verloop van tijd voel en zie je de eerste resultaten van je inzet: je voelt je wat fitter, zit lekkerder in je vel, je hebt meer energie en daardoor ben je gemotiveerd om dit gevoel vast te houden, door te blijven trainen en niet te verslappen.

Een fit lichaam krijg je niet zomaar. Het is hard werken, discipline tonen, gezond eten en een plan volgen. Met de support van je personal trainer gaat jou dat lukken. We werken in 5 stappen naar jouw doel: een gezond, fit en sterk lichaam!



1. INTAKE & 1E TRAINING

In de 1e les staat de bodycheck centraal en bespreken we je trainingsdoelen. We kijken naar je sportverleden, lifestyle en vragen naar medische zaken. We meten je lichaam en koppelen je aan onze Food-app waarmee je je voedingspatroon inzichtelijk maakt. Het 2e deel van deze les staat in het teken van je 1e PeakTime training. Deze training is meestal ongeveer 30 minuten. Zo kun je de eerste keer even wennen aan de belasting.

2. TESTEN EN METEN

In de eerste paar trainingen testen we een aantal principes die van belang zijn voor jou, zoals je kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid, coördinatie en/of balans. Dit is de zogenaamde nulmeting, op basis waarvan we een trainingsschema kunnen opstellen. Na verloop van tijd testen we of je bent verbeterd op de verschillende vlakken.

3. ADVIES OVER VOEDING EN LIFESTYLE

We bespreken op afgesproken data de Food-app die je ingevuld hebt. Je ontvangt persoonlijk voedingsadvies, aangepast aan jouw leefstijl en -ritme. Regelmatig plannen we een kort gesprek over je voedingspatroon en passen hierin eventueel dingen aan. Door middel van de inzichtelijke Food-app kunnen we altijd inzien of je op de juiste weg zit.

4. MONITOREN

Aan de hand van eerdere metingen en nieuwe tests zie je direct of je vooruit gegaan bent. Als het goed is, zijn de eerste resultaten na een paar weken zichtbaar en voelbaar: je bent fysiek en mentaal fitter en zit lekkerder in je vel. Gezond eten en meer bewegen kost je steeds minder moeite.

5. EVALUEREN

Regelmatig spreek je met de trainer een evaluatiedatum af om te bespreken wat goed gaat en wat je nog kunt verbeteren. Hierdoor zien we of we op de juiste koers zitten, en kunnen we indien nodig dingen aanpassen in je traject.

TIME TO PERK!



PEAKTIME TRAININGSPROGRAMMA'S

PeakTime beschikt over een aantal trainingsprogramma's, waarvan jij er ook één gekozen hebt. Hieronder vind je een overzicht van alle programma's die PeakTime aanbiedt:



KICKSTART (QUICK FIX)

Het Kickstartprogramma is bedoeld voor diegenen die discipline nodig hebben en snel resultaat willen zien.

In dit traject ga je een intensief trainingsprogramma aan. We maken samen met jou een echte kickstart: een flinke duw in je rug, gas erop! We ondersteunen je op het gebied van training, voeding en lifestyle om qua gezondheid op het juiste pad te komen en blijven. Je voelt snel het verschil en bent gemotiveerd om door te gaan. Alleen zo kun je het behaalde resultaat vasthouden of verbeteren. Samen met je trainer bespreek je welk vervolgtraject hierna het beste is.
In dit programma verwachten we van jou veel discipline! Dit betekent een strakke planning en sterke richtlijnen als het gaat om voeding en lifestyle.

- Duur: 8 of 12 weken
- 2 of 3 personal trainingssessies per week
- Voedingsadvies
- Trainings- en voedingsapp ter ondersteuning
- Lifestyle-advies en ondersteuning
- Trainen op jouw gewenste tijden
- Resultaatgericht
- Regelmatig testen van je voortgang (indien gewenst)



TIME TO PEAK!

Leg jezelf voor wat langere tijd vast om gestructureerd aan jouw langetermijndoel te werken. Op deze manier geef je jezelf de tijd op een duurzame manier jezelf steeds fitter, sterker en gezonder te maken.

- Duur: 28 weken
- 2 of 3 personal trainingssessies per week
- Voedingsadvies
- Trainings- en voedingsapp ter ondersteuning
- Lifestyle-advies en ondersteuning
- Trainen op jouw gewenste tijden
- Resultaatgericht
- Regelmatig testen van je voortgang (indien gewenst)

WELCOME

FIT FOR LIFE

Dit programma is bedoeld voor degenen die gaan voor een duurzaam langetermijneffect. Onze trainers zorgen ervoor dat fit zijn een onderdeel van je leven blijft.

- Duur: 52 weken
- 2 of 3 personal trainingssessies per week
- Voedingsadvies
- Trainings- en voedingsapp ter ondersteuning
- Lifestyle-advies en ondersteuning
- Trainen op jouw gewenste tijden
- Resultaatgericht
- Regelmatig testen van je voortgang (indien gewenst)

PT VOOR TWEE

Naast individuele begeleiding is personal training met z'n tweeën ook mogelijk. Train samen met je partner of met een vriend(in). Dit is niet alleen gezellig, maar ook voordeliger per persoon.

- 1-op-2 training
- Samen doelen behalen
- Voedingsadvies
- Trainings- en voedingsapp ter ondersteuning
- Lifestyle-advies en ondersteuning
- Trainen op jouw gewenste tijden
- Resultaatgericht
- Regelmatig testen van je voortgang (indien gewenst)
- Voordeliger dan alleen
- Kies voor het traject 'Kickstart', 'Time to Peak' of 'Fit For Life'

GEORG



We beginnen meteen met het ingewikkeldste onderdeel: jouw eigen gedrag! De kans is best groot dat jij eigenlijk al best goed weet wat je zou moeten doen of laten voor een fit en gezond lijf en hoofd. Maar tussen iets weten en iets doen zit soms (helaas) een groot verschil!

Je eigen gedrag aanpassen is supermoeilijk, omdat het grootste deel van wat je doet een gewoonte is. En bovendien worden we vaak - door onszelf of onze omgeving - in de verleiding gebracht om te kiezen voor iets ongezonds.

In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan gedrag en vind je een heleboel tips om stap voor stap naar een gezondere leefstijl toe te werken en verleidingen te kunnen weerstaan.



DOELEN STELLEN

Misschien wist je al lang wat je doel was voordat je aan je traject bij PeakTime begon. Misschien wil je een aantal kilo's verliezen, meer spiermassa opbouwen of een fitter gevoel. Vaak is het doel wel duidelijk, maar wat veel mensen vergeten, is goed na te denken over waarom ze dat doel willen bereiken. En dit is belangrijk. Want als je het niet belangrijk genoeg vindt, speel je per definitie al een verloren wedstrijd.

Nu denk je misschien: pff doelen stellen, moet dat echt? Het is misschien niet het leukste om te doen, maar toch is het belangrijk. De reden dat mensen hun doelen niet bereiken heeft namelijk grotendeels te maken met het feit dat ze überhaupt geen doelen stellen.
Uit onderzoek blijkt, dat als je je doelen opschrijft, met daarbij een uitgewerkt actieplan, de kans véél groter is om je doel te behalen. Oké, doelen stellen helpt dus. Een héél ambitieus doel kan echter te hoog gegrepen zijn en daardoor demotiveren. Maar: in kleine stappen, met een aantal tussendoelen, kom je misschien wel bij dat uiteindelijke droomdoel! Om na te kunnen gaan of je op de goede weg zit, is het nodig om je voortgang te monitoren. Het moet dus wel meetbaar zijn, anders valt er weinig te evalueren.

Stel een doel als volgt op, via de SMART-methode. Maak het doel:

- Specifiek: ik wil 5 kg afvallen
- Meetbaar: dit meten we op de weegschaal
- Acceptabel: ik wil dit heel graag behalen omdat ik dan meer energie zal hebben, en ik committeer me dus aan dit doel
- Realistisch: 5 kg is een haalbaar doel
- Tijdgebonden: in 10 weken probeer ik dit doel te behalen

Nogmaals: stel kleine (tussen)doelen! Het voelt goed om een doel te kunnen afstrepen, dat motiveert om de volgende stap te zetten, op weg naar je droomdoel!Deel je plannen vooral met je sociale omgeving (of doe samen met iemand je best voor een doel). Als ze ernaar vragen, is het fijn om trots te kunnen vertellen hoe goed je bezig bent! Óf weet je dat er werk aan de winkel is!

Kies niet alleen maar prestatiedoelen, maar ook ontwikkeldoelen.
Prestatiedoel: ik wil 70 kg wegen.
Ontwikkeldoel: ik wil leren mijn voeding aan te passen op de lange termijn, om af te vallen en mijn streefgewicht te behouden.

Een voorbeeld van hoe je je doelen kunt opbouwen vind je in onderstaand schema. Deel je droomdoel op in steeds kleinere tussendoelen en bedenk wat je daarvoor zal moeten doen of juist niet (jouw gedrag). Als je blijvend wil veranderen, moet je jezelf daarom de volgende vragen stellen: (zie volgende pagina)

Soort doel	Tijdsbestek	Doel	Gewenst gedrag	Ongewenst gedrag
Droomdoel	1 tot 2 jaar	Ik wil een obstaclerun volbrengen	Zelfstandig mijn fitheid en gewicht op peil houden	Een lange winterstop houden qua trainen
Middellange-termijndoel	3 tot 6 maanden	Ik wil leren hoe ik moet trainen en eten om kracht en conditie op te bouwen	Advies vragen aan mijn trainer, uitproberen wat voor mij werkt	De trainingen te snel opbouwen, te weinig rust nemen
Korte-termijndoel	1 tot 4 weken	Ik wil een maand lang 3x per week trainen met mijn personal trainer op zowel kracht als cardio	Prioriteit geven aan mijn trainingen	Te lang doorwerken zodat ik de training moet cancelen
Dagdoel	Deze training	Ik wil vandaag leren hoe ik een pushup correct moet uitvoeren	Opletten op wat de trainer zegt, de houdingstips opvolgen	Opgeven als het niet direct lukt

WAT WIL JE BEREIKEN?

We krijgen vaak te horen: ik wil fitter worden. Top! Wat betekent dit voor jou? 10 kilo lichter? Meer spiermassa? De 10 kilometer hardlopen in 40 minuten? Of een sixpack? Hoe concreter, hoe beter.

Ik wil het volgende bereiken:

WAAROM WIL JE DAT BEREIKEN?

Veel mensen denken hier heel kort over na en komen vervolgens met het antwoord 'ik wil me gewoon fitter voelen'. Als je alleen dit als doel hebt bedacht, is de kans groot dat je het moeilijk gaat krijgen. Want stel nou dat je op een regenachtige dag thuiskomt na een slechte dag op je werk, terwijl je ook nog eens mot hebt met je wederhelft. Is 'ik wil me gewoon fitter voelen' dan genoeg om naar de sportschool te gaan? Of wordt het de bank en een pizza? Probeer er dus iets langer over na te denken dan 2 minuten! En denk op zo'n zwak moment aan dat doel... Hoe tof is het ook alweer als je straks je vrienden op de racefiets weer kunt bijhouden, of vol zelfvertrouwen over het strand loopt! Oké, toch maar snel die sporttas tevoorschijn halen en gaan met die banaan!


DOEL

Ik wil mijn doel bereiken omdat:

Natuurlijk is het goed om na te denken over waarom je graag fitter wilt worden. Het is daarnaast ook goed om na te denken over wat het je op dit moment kost om niet fit te zijn.

Dit heeft het niet fit zijn me gekost in het verleden:

Op dit moment heb ik er op deze manier last van:

Als ik niets doe, dan is het resultaat over één, drie of vijf jaar:

En als laatste, de leukste:
Als ik wél in actie kom, levert dit me het volgende op (niet alleen op dit moment, maar ook over één, drie of vijf jaar):

Heb je méér dan één doel, maak dan een prioriteitenlijst. Het verdelen van je aandacht gaat meestal ten koste van het succes. Eén voor één aanpakken werkt vaak beter!



SOCIALE OMGEVING

Een niet te onderschatten factor als het gaat om het verbeteren van jouw gezondheid: je sociale omgeving. Maar wat houdt dit eigenlijk in?

Het gaat hier om sociale, culturele, economische en religieuze factoren die van invloed zijn op jouw gedrag. De groepen waar jij deel van uitmaakt, zoals je gezin, vrienden uit je sportgroep, school, kerk, buurtgenoten en collega's vormen jouw sociale omgeving of milieu.

Zoals je ziet zijn er dus nogal wat factoren die van invloed kunnen zijn op jouw gedrag. Een groot deel van hoe jij nu leeft, beweegt en eet heb je vanuit huis meegekregen of is een gewoonte geworden door de jaren heen. Wil je jezelf fitter voelen, dan zal je je eigen leefstijl moeten aanpassen.

De eerste stap hierin is je bewust worden van 'slechte' gewoontes, om deze vervolgens te kunnen gaan aanpassen. Je trainer zal je hierbij helpen. Ook ga je zoeken naar verleidingen en andere valkuilen, zodat je deze valkuilen voor jezelf kunt ontwijken of overwinnen.



CULTURELE FACTOREN

Ook culturele gewoonten zullen per land, maar zelfs ook per sociale kring, verschillen. We zoomen nu in op eetgewoonten. Het weekritme van de meeste Nederlanders ziet er best wel eentonig

uit. De meesten eten zo'n drie maaltijden per dag, waarbij het ontbijt en de lunch vaak bestaat uit brood met kaas, zoet, salade of vlees.

Het avondeten bestaat vaak uit bijvoorbeeld aardappelen, vlees en groente of een grote pastamaaltijd met weinig eiwitten, veel koolhydraten en veel vetten zoals kaas of worst. Vaak komen we hierdoor te hoog uit in koolhydraat- en vetinname en te laag in eiwitten en vitamines.

Ongemerkt krijg je een heleboel (eet)gewoonten mee vanuit je cultuur waar je je waarschijnlijk helemaal niet bewust van bent!

Hoewel er gelukkig steeds meer aandacht voor gezond en gevarieerd eten is, heeft het merendeel van de bevolking helaas nog te weinig kennis over goede en gevarieerde voeding.



ECONOMISCHE FACTOREN

Gezond eten is over het algemeen een stuk duurder dan ongezond eten. Het is eigenlijk best raar dat dat in ons land zo is. In bijvoorbeeld Noorwegen wordt er belasting geheven op onder andere suikerhoudende producten. Dit zorgt ervoor dat mensen minder suikerrijke producten kopen en daardoor een lage suikerconsumptie hebben. Ze zijn minder dik en hebben (mede daardoor) minder last van leefstijlziektes zoals diabetes.
Gezond eten is dus in ons land relatief duur, maar je krijgt er ook een hoop voor terug: meer energie, een beter functionerend

lichaam, minder ziekten en zo kun je nog wel even doorgaan. Omdat het fijn kan zijn om zo nu en dan op de kleintjes te letten, hebben we een lijstje gemaakt met gezonde producten die veel betaalbaarder zijn!

Goedkopere gezonde producten:

- Eieren: bron van eiwitten en vitamine A
- Havermout: bron van langzame koolhydraten, rijk aan eiwitten, bevat veel vezels en antioxidanten
- Kalkoen (magere): bevat veel eiwitten
- Griekse yoghurt (low fat): laag in vetten en hoog in eiwitten, vult goed
- Vriesfruit (voor bv. smoothies of eiwitshakes): bevat ongeveer net zoveel vitamines als vers fruit
- Witvis uit de vriezer: veel eiwit
- Boneless chicken uit de vriezer: veel eiwit, weinig vet
- Bruine rijst: langzaam koolhydraat, veel vezels
- Bonen uit blik: veel vezels en eiwitten
- Appels, bananen en peren: veel vitamientjes en vezels

SOCIALE OMGEVING EN HET AANLEREN VAN GEWOONTES

Gewoontes die je al jarenlang hebt, zal je niet makkelijk kwijtraken. Stel dat je vroeger altijd al een boterham met roomboter en hagelslag kreeg van je moeder, en je eet dit na 20 jaar nog iedere dag als ontbijt, dan is het heel moeilijk dit gedrag op korte termijn te veranderen. Aan de andere kant geldt ook dat je sociale omgeving je juist kan helpen: als je partner of huisgenoot je helpt door je geen ongezonde verleidingen aan te bieden, is je kans van slagen weer een stuk groter!



TIP
Spreek af met een vriend(in) om samen een uitdaging aan te gaan!

WEETJE: TRAIN JE HERSENEN, LEER EEN NIEUWE GEWOONTE AAN

Onderzoek van de Universiteit van Amsterdam heeft uitgewezen dat het minimaal 42 dagen (6 weken) duurt, voordat iets een gewoonte is en het comfortabel voelt. Je moet dit nieuwe gedrag dan dagelijks herhalen. In deze zes weken veranderen je hersenen een beetje: door jouw nieuwe gedrag ontstaan er nieuwe hersenstructuren, die verbindingen maken met de bestaande structuren. Je legt als het ware een nieuwe weg aan, die langzaam maar zeker de favoriete 'route' in je hersenen moet worden! Als je dit weet te bereiken dan ben je geslaagd, je zal dan bijna zonder nadenken deze gewoonte uitvoeren. Het kost dan geen moeite meer, mooi toch!
Het bereiken van dit punt waarop je zonder nadenken het juiste doet, kan wel wat meer tijd kosten, dat kost meestal maanden of soms zelfs meer dan een jaar. Maar: de aanhouder wint!



TIP
Het snelst leer je jezelf een gewoonte aan door dit elke dag te doen en te koppelen aan iets wat je al deed. Bijvoorbeeld 1 minuut planken voor het ontbijt, of een stuk fruit eten in plaats van een koek om 16 uur.

Het is goed om de gewoontes die je wilt kwijtraken op te schrijven en daarbij een lijstje te maken met de nieuwe gewoontes die je hier tegenover wilt zetten. Zo kun je ze niet vergeten en word je constant herinnerd aan je nieuwe 'goede gedrag'. Hang je nieuwe gewoontes op een zichtbare plek (bijvoorbeeld op de koelkast), dit zal je huisgenoten of gezinsleden motiveren om je hiermee te helpen en misschien zelfs met je mee te doen.

KLEINE STAPJES

Voor een langetermijneffect is de gouden tip: begin met kleine stapjes, maak het jezelf niet te moeilijk! Een voorbeeld: je eet al jarenlang een croissant als ontbijt, brood met salade in de middag en een frietje oorlog in de avond. In één keer gaan leven als een topatleet zal een te grote omslag zijn. Dit houd je nooit vol! Daarom start je in de eerste twee weken met het eten van een verantwoord ontbijt, zoals 200 gram kwark met amandelen of een omelet met groente. Probeer dit twee weken vol te houden. Gaat dit goed, dan pas je je tweede eetmoment van de dag aan naar een verantwoorde lunch. Zo verander je je voedingspatroon op een geleidelijke wijze en heb je een grotere kans dit vol te houden.



Er gaat vast al een hoop goed! Welke goede/gezonde gewoontes op het gebied van voeding of leefstijl zou je graag willen behouden?

Zijn er slechte of ongezonde eetgewoontes die jij van jongs af aan hebt meegekregen?

En zijn er eetgewoontes die je jezelf hebt aangeleerd in de loop der jaren, die je ook beter kwijt kunt zijn?

Zijn er 'sociale eetgewoontes' die niet zo gezond zijn, maar die vaak door sociale druk worden opgelegd (denk aan iedere vrijdag broodjes kroket eten op werk)?

Welke gewoontes op het vlak van leefstijl hebben een negatieve invloed op jouw fitheid?

INFORMEER JE OMGEVING

Als je graag wilt afvallen of fitter wilt worden, is het belangrijk dat je sociale omgeving je daarin steunt. Vertel dus je vrienden en gezinsleden over je plannen.

- Je sociale omgeving kan je zowel steunen als belemmeren. Maak daarom afspraken met je partner/huisgenoten over jullie eetgewoontes. Zonder duidelijk plan is het moeilijk een doelstelling te behalen. Denk aan de volgende bespreekpunten:
- Eet het hele gezin (of huisgenoten) hetzelfde als jij in de (voorlopige) toekomst, of kook je apart? Tip: samen is handiger én stimuleert de anderen ook gezonder te gaan eten!
- Kun je iedere avond wat extra koken en een deel overhouden voor de lunch van de dag erna?! Dit scheelt tijd de volgende dag en je bent verzekerd van een goede gezonde lunch!
- Vraag of je huisgenoten/gezinsleden rekening kunnen houden met lekkernijen eten bij je in de buurt en vraag of ze je willen ondersteunen in tijden dat je het wat zwaarder hebt.
- Je kunt met elkaar afspreken dat anderen in huis je geen ongezonde snacks aanbieden of dat ze juist gezonde voeding voor je maken als jij zin hebt in wat slechts. Soms kan een kleine mentale tegenslag ervoor zorgen dat je weer terugvalt in je oude patroon, doordat je partner met een zak

chips voor je neus zit. Wees dit dus voor! Je kunt natuurlijk niet iemand z'n hele leven op jou aan laten passen, maar een klein beetje aan elkaar denken helpt al een hoop.

- Probeer geen junkfood en snoepgoed meer in huis te halen. Alles wat je in huis haalt, gaat meestal op en hierdoor zul je je gewoontes in stand houden. Gezonde snacks zijn wel een slimme optie! Als je een schaaltje snacktomaatjes aanvalt in een 'snaaimoment', is dat al een héél stuk minder erg!
- Hoe ga je (met je gezin) om met etentjes, BBQ's, verjaardagen, bruiloften, een avondje naar de kroeg of bioscoopbezoek?
- Het ontbijt en de lunch (op werk) kun je wellicht zelf snel en makkelijk maken en heeft in dat geval minder invloed op anderen binnen je gezin.

In de hoofdstukken die nu volgen, vind je heel wat tips en suggesties om op het goede pad te komen, verleidingen te weerstaan en moeilijke moment (qua discipline) te overwinnen. Lees dus snel verder!



GEDRAGSTIPS VOEDING
WEET WAT JE EET

We helpen je graag met een flink aantal tips, te beginnen met het onderdeel voeding. Hieronder vind je tien tips om jezelf te slim af te zijn met eten en drinken:

1. Schrijf op wat je eet en drinkt (gebruik bijvoorbeeld de app 'Food', die gekoppeld is aan ons systeem waarin je trainer mee kan kijken). Dit is een heel sterke oefening die je kunt doen. Wanneer je alles opschrijft wat je eet en drinkt, sta je er meer bij stil. Dit kan soms al genoeg zijn om jezelf in te houden met dat volgende koekje! Schrijf alles direct op, want aan het einde van de dag vergeet je geheid een aantal dingen. Het voordeel van een Food-app is dat je automatisch het aantal calorieën en de verdeling van voedingsstoffen kunt zien, maar let op: als je de hoeveelheden verkeerd inschat, kan het alsnog een vertekend beeld geven.
2. Haal alleen maar gezond eten in huis als je niet ongezond wilt eten. Heb je een snackbehoefte? Worteltjes snaaien is een stuk beter dan die zak chips (die je dus niet in huis hebt)!
3. Van uitstel komt afstel. Stel: je hebt zin in chocola. Zeg nu tegen jezelf: dit mag, maar wel pas over een half uurtje. Je hersenen krijgen nu al een groot deel van de voldoening die het zou krijgen als je direct chocola zou eten. Ga vervolgens wat anders doen. In 9 van de 10 gevallen is na een half uurtje de 'zin' weg, en ben je jezelf mooi te slim af geweest!
4. Een plan met duidelijke regels. We beginnen met een voorbeeld van hoe het níet moet. 'Ik drink vandaag maar een paar drankjes'. Het probleem van deze uitspraak is dat een 'paar drankjes' nogal multi-interpretabel is. Zeker als het gezellig is en je al een paar borrels op hebt. Erken van tevoren dat je toch wel in de verleiding wordt gebracht en maak duidelijk regels voor jezelf. En: vertel het je gezelschap waarin je verkeert! Als anderen het weten, is de kans groter dat je niet wilt afgaan.
   Twee voorbeelden van duidelijke regels:
   - Ik drink vandaag maximaal drie biertjes/wijntjes.
   - Na het avondeten eet ik niets meer en drink ik alleen nog water en kruidenthee.



5. **De om-en-om-regel.**
   Je kent het wel: een collega trakteert op het werk. Dat taartje laten staan is niet altijd leuk. Spreek met jezelf af: ik neem de ene keer wel, en de andere keer niet. Of je kiest voor de halve-portie-variant. Deze rekenen we ook goed. En heb jij het plan om maar drie bier te drinken, pas dan ook deze regel toe: na elk biertje één (of twee) keer water of bruiswater. Dit scheelt een hoop in calorieën én alcohol!
6. **Uit het oog, uit het hart.**
   Een van de meest bekende psychologische onderzoeken werd gedaan met kinderen die in een kamer werden gezet met een bak marshmallows op tafel. Vervolgens mochten de kinderen de marshmallows niet opeten. De kinderen die dit het langst volhielden, waren de kinderen die zichzelf afleidden. Mooi detail is dat de kinderen die in staat waren zichzelf af te leiden, later veel succesvoller bleken dan de andere kinderen. Dus, kom je in de verleiding? Ga wat anders doen. Wandelen, praten met iemand, even wat opruimen: letterlijk weglopen van de verleiding. Doe je dit niet, dan ben je vaak kansloos.
7. **Ah joh, 'what the hell'.**
   Het 'what the hell'-effect. Iedereen die een poging heeft gedaan om fitter of slanker te worden, heeft hier vast en zeker mee te maken gehad. Dit is gevoel van 'ah joh, nu maakt het toch niet meer uit' als je al aan het zondigen bent. Bedenk je: drie stukjes chocola is altijd minder dan vier, vier biertjes is altijd minder dan vijf. Je kunt op ieder moment stoppen. Dat is altijd beter dan alles laten vallen en doorgaan met je slechte snack.

8. **Tell me why.**
   Weet waarom je dingen doet, dat werkt! Wanneer je in de verleiding komt, herinner je jezelf aanwaaromje graag fitter wilt worden. Hang bijvoorbeeld een foto van jezelf op de koelkast. Een foto van toen je heel dik was (dit nooit meer!) of van je extreem afgetrainde lichaam (hier wil ik weer naartoe!). En schrijf op waaróm je dat doel wilt behalen.
   Bijvoorbeeld: ik wil 15 kilo afvallen om meer energie te hebben om met de kinderen te ravotten, en zodat ik minder pijn aan mijn gewrichten zal hebben.
9. **Poets je tanden.**
   Een simpele tip, die wel effectief is. De frisse smaak van tandpasta zorgt ervoor dat je een stuk minder zin hebt in die lepel pindakaas.
10. **Slaap goed.**
    Soms kan het ook gewoon zo simpel zijn om je lichaam genoeg rust te geven. Verderop zul je lezen waarom slaap zo belangrijk is, en dat je bij slaapgebrek sneller naar vette en energierijke voeding snakt. Ook om verleidingen te weerstaan is een goede nachtrust dus belangrijk.

Welke twee tips spreken jou het meest aan en wil je gaan toepassen?

1:

2:



GEDRAGSTIPS BEWEGEN

Keep on moving

Tijdens jouw trainingen bij PeakTime hoef je je geen zorgen te maken over genoeg beweging. Maar wat doe je tijdens de andere 23 uur op de dag? Als jij met de auto naar je werk gaat, de hele dag achter een bureau zit, zittend luncht en 's avonds op de bank ploft, dan haal je niet het maximale eruit om jezelf fitter te maken. Een uurtje sporten in de avond heft helaas niet op dat je de hele dag op je kont hebt gezeten. De hele dag door in beweging blijven is dus van belang! Daarom beginnen we met een paar vragen die je jezelf kunt stellen.

STAP 1. HOEVEEL BEWEEG IK AL?

Om meer in beweging te komen, helpt het om te zien wat je al doet. Bijvoorbeeld de hond uitlaten, naar je studie fietsen of een rondje in het park wandelen.

Beantwoord de vragen in onderstaand schema (vul in):

Wat doe je in de ochtend?

Wat doe je in de middag?

Wat doe je in de avond?

STAP 2. WAT WIL IK DOEN?

De volgende stap naar meer bewegen is jezelf afvragen: Wat is er mogelijk, wat wil ik doen? Belangrijk hierin is: bedenk welke activiteiten je leuk vindt, en maak het jezelf niet te moeilijk.

Vul hieronder de activiteiten in met bijbehorend doel.

Welke activiteit lijkt je leuk?	Waarom zou je dit willen doen (welk doel dient het)?
1.	
2.	
3..	



Een aantal voorbeelden:

- Ik sta iets eerder op en ik wandel 20 minuten met de hond in plaats van 5 minuten. Doel: beweging, frisse buitenlucht.
- Op mijn werk gebruik ik het toilet dat twee verdiepingen hoger zit en ik neem daarvoor de trap. Doel: even gedachten leegmaken, fitter worden.
- Tijdens de lunch maak ik een wandeling met een collega. Doel: buitenlucht, collega's beter leren kennen.
- Na het werk stap ik twee haltes eerder uit de bus. Doel: buitenlucht, fitter worden.
- Ik neem de fiets voor het boodschappen doen en neem geen wagentje maar een mandje dat ik moet dragen. Doel: fitter worden om vrienden op de fiets beter bij te kunnen houden, spieren versterken.
- Na het avondeten maak ik een wandeling met de kinderen zodat ook zij met frisse neus naar bed gaan. Doel: buitenlucht, gezellige activiteit met de kinderen samen.

LET OP
Kies maximaal 2 acties die je tegelijk gaat aanpassen. Zo is de kans van slagen hoger!

Wissel, indien nodig, leuke activiteiten af met minder leuke (maar noodzakelijke) activiteiten. Daardoor houd je het een stuk makkelijker vol!



STAP 3. WELKE ACTIVITEIT PAST IN JOUW DAG?

Als je eenmaal weet wat je zou willen doen om meer te bewegen, is de volgende stap: kijken hoe dit past in jouw dag. Bij 'Als ik' vul je een activiteit in die je dagelijks doet, zoals ontbijten, de kinderen naar school brengen, uit je werk komen. Bij 'dan' vul je in hoe je ervoor gaat zorgen dat je voor, tijdens of na deze activiteit meer beweegt, zoals 'via een omweg naar huis fietsen'.

Vul onderstaand schema in. Denk aan in en om het huis, buitenshuis of tijdens het werk.

Als ik...	Dan ga ik bewegen door:
In de ochtend...	
In de middag...	
In de avond...	

REVEGEN

STAP 4. MOEILIJKE MOMENTEN OVERWINNEN

Iedereen beleeft moeilijke momenten, waarin de discipline het even laat afweten. De vraag is: hoe kom je dit soort momenten goed door? Je zal een back-up plan moeten hebben. Wie of wat wordt die stok achter de deur? Een vriend die je kunt bellen? De buurvrouw die mee wil wandelen? Experimenteer en vind uit wat werkt voor jou. Twee voorbeelden:

- Om na het eten te gaan wandelen spreek ik met de buurvrouw een tijdstip af om samen een rondje te lopen.
- Ik spreek af om ook de buurkinderen op de fiets naar school te brengen, dan kom ik er zeker niet onderuit!

Ook jezelf belonen kan werken! Trakteer jezelf bijvoorbeeld na 10x een 'gezonde gewoonte' op een avondje bioscoop of een dagje sauna. Vul in:

Bij moeilijke momenten ga ik:	Ik beloon mezelf door:

Naast 'meer bewegen' kun je bovenstaande stappen uiteraard ook gebruiken voor andere gewoontes, zoals je eetgewoontes!

Onder de 'Gedragstips verleidingen' (blader een paar pagina's door) vind je nog vier 'verleidelijke situaties' wat betreft eten en drinken, met suggesties hoe deze te tackelen.



STAP 5. EEN STAPJE ERBIJ OF EEN STAPJE TERUG?

Kijk na een paar weken hoe het gaat. Lukt het je om je nieuwe 'gewoontes' toe te passen? Ja? Kan er een stapje bij?
Of was het teveel wat je van jezelf vroeg? Doe dan een stapje terug, en houd het bij één actie in plaats van meerdere.

LET OP

Het doorbreken van een gewoonte of het aanleren van een nieuwe kost extreem veel tijd en doorzettingsvermogen! Het kost je minimaal een paar weken, maar voor sommige gewoontes heb je wel een jaar (of meer) nodig om ze (af) te leren! Daarom is het ook zo belangrijk om het jezelf niet te moeilijk te maken.

STAPJE TERUG

Evalueer (2 weken na de start van je aanpassingen):

Wat is er goed gegaan?

Wat ging nog niet zoals gehoopt?

Wat ga je aanpassen (een stapje erbij of een stap terug?)?

Langzaam maar zeker is het ook slim om verleidingen te gaan ‘toevoegen’, om jezelf te leren omgaan met verleidingen in plaats ze alleen maar te vermijden. Ja, de wilskrachtspier is een belangrijke om te trainen! Zorg er bijvoorbeeld eerst voor dat je geen chips of drank in huis haalt, en sla misschien zelfs een paar vrijdagmiddagborrels over. Als dit goed gaat, zoek je weer een feestje op en laat je de alcohol (of snacks) staan. En als laatste stap koop je toch de lievelingschips (of drank) van je partner, maar ook hier blijf je vanaf!

We zijn benieuwd hoe het je vergaat en helpen je graag, dus bespreek je voortgang regelmatig met je trainer!

GEDRAGSTIPS

GEDRAGSTIPS (VOOR JE EIGEN GEKKE) GEDACHTEN

De sleutel tot een fitter leven

Bijna iedereen weet grofweg wel wat goed is voor je, wat gezond en wat niet. Maar waarom is het nou zo moeilijk om te slagen in je plan?
Om je doel te behalen moet je voor een langere periode de goede dingen doen. En dat is nu net zo lastig, want gewoontes zijn erg hardnekkig en zorgen er vaak voor dat je na een paar weken weer op de automatische piloot voor de verkeerde dingen kiest.
Fouten maken is menselijk! Maak jezelf dus niet wijs dat je het 'wel even doet', en dat je niet af en toe op je bek gaat. Eén geruststellende gedachte: op je bek gaan is niet erg! Het gaat erom hoe je omgaat met de fouten die je maakt. Je kunt namelijk op veel verschillende manieren naar een situatie kijken.

Hieronder volgen 6 manieren van denken die je kunnen helpen. Hierdoor blijf je gemotiveerd en houd je het gevoel dat je alles onder controle hebt.

1. ZWART-WITDENKEN

Is dit gezond? Een vraag die we vaak krijgen. Alleen is niets per definitie gezond of ongezond. Alles is afhankelijk van de hoeveelheid en de context. Als je teveel water drinkt, overleef je het niet! Zou je chocolade classificeren als gezond? Als je kijkt naar de voedingswaarde, dan zou je chocolade waarschijnlijk betitelen als ongezond.

Maar kan een stukje chocolade passen in een levensstijl waarin je op een slimme manier met je voedingspatroon omgaat, sport en genoeg slaapt? Jazeker, dat kan. Nogmaals, alles is afhankelijk van de balans. Onthoud jezelf dus niet van alles wat 'ongezond' is en probeer 80% van de tijd voor gezonde opties te kiezen. Dan kom je prima weg met af en toe een guilty pleasure.

2. ALLES OF NIETS

De volgende situatie gebeurt vaak. Je buurman wil fitter worden en gooit in één keer alles om. Vijf dagen per week sporten, salades eten en geen alcohol. Drie weken later stopt hij en zegt:

"Ach ja, ik ben nou eenmaal een levensgenieter"
Dit is waar het op neerkomt: te veel verandering in één keer werkt niet. Het kost te veel energie om al die gewoontes tegelijk aan te passen. Wat werkt dan wel? Klein beginnen. Blij zijn met de kleine stapjes, en steeds iets meer doen. Zo houd je het leuk, en haalbaar!

3. GEVOEL VAN CONTROLE

Op het moment dat je het idee hebben dat alles 'volgens plan' verloopt, geeft dat een goed gevoel. Maar als je dat idee niet meer hebt, ontstaat er chaos.
Stel: je drinkt in het weekend graag wat alcoholische drankjes. Voorheen zou je misschien na een paar drankjes denken 'Zie je, ik ben weer slecht bezig'.
Maar als je bij het opstellen van je doel hebt nagedacht over de gezelligheid in de weekenden, dan heb je hier rekening mee gehouden. Hier slim mee omgaan, maakt dat je de controle kunt behouden. Je hoeft je niet slecht te voelen, maar kunt er trots op zijn dat je je de hele week goed gedragen hebt. Dus geniet lekker van je ene avondje uit. En misschien lukt het dan zelfs nog wel om wat minder te drinken dan anders!

4. SPIJT

Iedereen maakt fouten in het uitvoeren van z'n goede voornemens, met als effect: spijt. Spijt hebben is een vermoeiend gevoel. Je kunt niet meer terugdraaien wat er misgegaan is, dus je hebt er weinig aan. Toch hebben we er allemaal weleens last van. Gebruik het gevoel van spijt als een leermoment! Zonder fouten kunnen we niet leren. Bekeken over een periode van 6 maanden: hoeveel effect denk je dat die ene zak chips heeft? Precies, niet veel. Volgende keer beter (want als het elke week 3 zakken chips worden, dan gaat er wel wat mis)! Jezelf de volgende vragen stellen helpt om er vanaf te komen en het de volgende keer een stukje beter te doen:

1. Wat kun je er nu nog aan doen, dat wil zeggen: hoe kun je de komende 24 uur je 'fout' compenseren?
2. Wat kun je de volgende keer veranderen aan je aanpak zodat je niet op dezelfde manier de mist in gaat?
3. Komt het gevoel van spijt door je eigen gedrag, of door wat

anders? Voel je je schuldig naar anderen als je minder 'gezellig' mee drinkt of eet? In dat geval kan een gesprek met je sociale omgeving een goed idee zijn, wellicht kunnen ze je zelfs helpen!

5. LANGE TERMIJN

Verpest je het een keer? Houd je langetermijndoel in je achterhoofd. Een foutje is niet erg, en echt fit worden duurt wel even!

6. GEDULD, DE AANHOUDER WINT!

Geduld is misschien wel de belangrijkste. En wellicht ook de lastigste. Er worden vaak snelle oplossingen beloofd in de fitnesswereld. Helaas pindakaas, dit bestaat niet, welke pil, app of apparaat je ook gebruikt. Maar bekijk het maar zo: dat het af en toe moeilijk is, is wat het de moeite waard maakt. Zo kun je extra trots zijn op jezelf bij elke behaalde stap!



GEDRAGSTIPS VERLEIDINGEN

Wat te doen als...?

We hebben al veel onderwerpen besproken als het gaat om gedrag. In dit hoofdstuk gaan we in op een aantal situaties waarin je heel waarschijnlijk wel terecht gaat komen. Je vindt direct een strategie om met die situaties om te gaan.

Hier komen ze:

Je collega op het werk die met taart langskomt, de hapjes op de vrijdagmiddagborrel of je vrienden/vriendinnen die zeggen 'ah joh, nog eentje'.

- Zorg voor een plan! Mag je een avondje losgaan (als je al 6 dagen gezond hebt gedaan), is je maximum twee drankjes of sla je vandaag over omdat de hele week al misgegaan is? Benoem dit, dan kunnen de anderen je helpen!
- Houd de energiebalans in de gaten, dus de hoeveelheid calorieën die je binnenkrijgt op een dag. Houd hier rekening mee wanneer je wat eet of drinkt. Pak je nu een stukje taart? Dan vanavond geen toetje. Overigens is het niet zo dat je lichaam elke avond calorieën telt. Compenseer je je taartje in de dagen erna, dan is dat ook prima.

Wat te doen als ik in de avond uit eten ga/bij iemand ga eten?

- Als je weet dat je tijdens het etentje het grootste gedeelte van de calorieën gaat eten (en drinken): zorg ervoor dat je hier overdag rekening mee houdt, en wellicht ook nog de dag erna. Eet tijdens de lunch een salade, met bijvoorbeeld ei, mozzarella, kip of tonijn. Zo heb je 's avonds nog het grootste gedeelte van je calorieën over. Ga je uit eten? Dan kun je ook kiezen voor de minst vette optie. Als iemand voor je kookt is dat anders, maar als je de enige gast bent: geef aan dat je gezond bezig bent, dan kan je kok wat gezonds voor je bereiden!
- Tweede optie: train (hard) voor je etentje! Op het moment dat je traint, gebruiken je spieren brandstof. Als je vervolgens uit eten gaat, vliegt die halve haan direct je spieren in om je spieren te laten herstellen.

VERLEIDING

Wat te doen als ik alcohol wil drinken?
Zoals je weet heeft alcohol nadelige effecten op de gezondheid. Af en toe een alcoholische versnapering is echter niet rampzalig, maar houd ook hier een paar dingen in de gaten:

- Hoe meer alcohol, hoe meer calorieën: een sterk speciaalbiertje kan zomaar 2x zoveel calorieën bevatten als een pilsje!
- Hoe meer suiker in je drankje, hoe meer calorieën: mixdranken, radler, zoete wijn of gin & tonic: hartstikke veel suiker!
- Varianten met minder suiker zijn: prosecco, sterke drank (geen likeur), alcoholvrij pilsje (maar geen zoete varianten)
- Alcoholische dranken geven je geen vol gevoel, maar de calorieën tellen wel mee! En die bitterballen die je erbij bestelt ook!
- Gebruik om je dorst te lessen water in plaats van alcoholische drank.
- Wees je bewust van het effect van alcohol op je lichaam, je (mindere) kwaliteit van slaap, en (ongezondere) eetgedrag de dag erna (hierover later meer).



Check hieronder hoeveel calorieën elk drankje bevat:

Drankje	Aantal calorieën
Pilsje (250 ml)	110
Witbier (250 ml)	113
Tripel (250 ml)	165
Speciaalbier, bv. La Chouffe (330 ml)	241
Radler 2,0% (250 ml)	108
Radler 0,0% (250 ml)	85
Pils 0,0% (250 ml)	74
Droge witte wijn (150 ml)	101
Zoete witte wijn (150 ml)	144
Rode wijn (150 ml)	123
Rosé (150 ml)	107
Prosecco (85 ml)	50
Rum (35 ml)	80
Gin (35 ml)	70
Wodka (35 ml)	85
Whiskey (35 ml)	85
Licor 43 (40 ml)	120
Baileys (40 ml)	130
Gin Tonic (170 ml)	168
Cocktail (verschillend)	150-500

Houd dus ook hier je energiebalans in de gaten. Een voorbeeld: Stel, Mark heeft een caloriebehoefte van 2200 calorieën. Hij maakt er 1900 op aan voeding. Dat betekent dat hij nog 300 calorieën over heeft. Dit geeft ruimte voor ongeveer 3 biertjes (110 kcal/250 ml).

- Drink water! Alcohol droogt uit. De hoofdpijn de volgende dag is een vochttekort in hersenen. Drink voldoende water tussendoor en voordat je gaat slapen, en je zult er een stuk minder last van hebben.

WAT ALS IK EEN WEEKENDJE WEG GA?

Dit is best moeilijk! Op het moment dat je je doel bereikt hebt, kun je best de teugels laten varen voor een dag of twee. Dan let je na zo'n weekend een paar dagen extra op wat je eet en dan ben je zo weer waar je was.
Wanneer je nog volop bezig bent om je doel te bereiken, zal je dingen moeten laten, zo simpel is het.
Als je het slim aanpakt, kun je echt wel genieten en de schade beperkt houden. We denken even mee voor een plan van aanpak. Zorg ten eerste dát je een plan hebt voor zo'n weekend, anders kun je het wel vergeten met je goede voornemens. Er zijn oneindig veel plannen te bedenken die goed zijn! Hieronder een voorbeeld van hoe je het kunt aanpakken.

1. Rond je wekelijkse sportmomenten af voordat je weekend begint.
2. Ga je 's avonds uit eten? Pas de rest van de dag hierop aan: eet een salade tijdens de lunch. 's Avonds neem je waar je zin in hebt en sla je het dessert over, of neem je een lichte maaltijd met wel een lekker toetje na afloop.
3. Denk na over je maaltijdfrequentie: houd je het bij 3 maaltijden, of is er ruimte voor een (gezonde) snack tussendoor?
4. Qua alcohol: Stel dat je drie dagen op pad bent. Eén avond doorzakken is toegestaan. Houd het de andere dagen bij 1 à 2 glazen. Weet je dat maathouden moeilijk voor je is? Bespreek dan heel goed met je vrienden dat dit belangrijk is voor jou, zodat ze je niet in de verleiding gaan brengen.
5. Probeer veel te bewegen door 's ochtends voor het ontbijt een korte simpele workout te doen (vraag je trainer om

oefeningen), bovendien is het leuk je vrienden hierin uit te dagen! Zorg daarnaast voor veel beweging overdag door veel te lopen of fietsen in plaats van de auto of metro te pakken. Zo zie je ook nog eens veel meer van de stad of omgeving waar je bent!

6. Plan van tevoren de dag ná het weekend, dus zorg ervoor dat je de gezonde boodschappen al in huis hebt!

Welke verleidingen zijn voor jou moeilijk, denk je?

Op welke momenten ben je mentaal het minst sterk?

Wat kun je doen om op zo'n moment een goede keuze te maken?

Hopelijk helpt dit. Bespreek je plannen ook vooral met je trainer, we helpen graag. Succes!

BEWEGINGSINFO


TWINS

Dat sporten goed is voor je gezondheid, dat weet iedereen wel. Maar wat gebeurt er precies in je lichaam als je sport? Let goed op, want aan al deze punten ga jij de komende tijd werken bij PeakTime!

Sporten zorgt voor:

- Beter functioneren van hart, longen en bloedvaten: een betere conditie
- Verbeterde bloeddruk
- Sterkere spieren en botten
- Lenige en beweeglijke gewrichten
- Verbetering van je geheugen
- Betere stofwisseling en stoelgang
- Effectiever immuunsysteem
- Gezondere waarden van cholesterol, insuline en bloedsuiker
- Vermindering van stress
- Aanmaak van stoffen die je gelukkiger laten voelen
- Ondersteuning bij afvallen/verlagen vetpercentage
- Beter en dieper slapen (lees verderop over de invloed van slaap)

Ook heeft trainen een positief effect op risico's voor ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes, reuma, taaislijmziekte, bepaalde vormen van kanker, COPD (bronchitis, astma, longemfyseem), depressie, angst, stress en ouderdomsverschijnselen zoals botontkalking en dementie. De risico's om deze aandoeningen te ontwikkelen, worden kleiner.
Bovendien hebben de meeste sporters een gezonde leefstijl met betrekking tot alcohol, roken en voeding.
Met andere woorden, sporten zorgt ervoor dat je je gezonder, sterker, soepeler, slimmer, energieker en gelukkiger zal voelen.
Goed bezig! Verderop in dit boekje lees je over de beweegnorm: hoeveel moet je bewegen en hoe intensief?

Welke verbeteringen hoop jij door middel van sporten te bereiken?

Over welke aspecten ben je al tevreden?

CARDIO- EN KRACHTTRAINING

Je kent de termen cardio- en krachttraining wellicht al wel. Simpel gezegd: tijdens **cardiotraining** (ook wel conditietraining genoemd) breng je je hartslag omhoog en verbeter je je uithoudingsvermogen. Voorbeelden van cardiotraining zijn fietsen, roeien, hardlopen en crosstrainen. Je maakt je hart (ook een spier!) en longen sterker. Hierdoor kunnen je longen zuurstof beter opnemen en pompt het hart het bloed krachtiger rond. Hierdoor kun je steeds langer en intensiever trainen zonder uitgeput te raken. Liep je eerst te hijgen en puffen bij een half uur hardlopen met 10 km/u, na een paar maanden training houd je dit makkelijk vol en wordt het pas uitdagend bij 12 km/u. Je hartslag stijgt minder snel doordat je hart en longen sterker zijn geworden.

Tijdens **krachttraining** versterk je je spierkracht doordat je met (extra) weerstand traint. Dit kan met behulp van apparaten, losse gewichten, weerstandbanden of lichaamsgewicht. Voorbeelden van krachtoefeningen zijn bankdrukken, squat, deadlift en shoulder press. Als je aan (algemene) krachttraining doet, zal het hele lichaam sterker worden. Ook wordt je coördinatie en samenwerking tussen spieren beter. Daarnaast maak je je gewrichtsbanden en botten sterker. Hierdoor kunnen klachten verdwijnen en kun je blessures voorkomen.
Krachttraining kan ook als doel hebben het uiterlijk te verbeteren, bijvoorbeeld bij bodybuilding. Daarbij gaat het niet meer om functionele kracht, maar om spiervolume.



WEETJE

Heb jij de 'runners' high' al eens gevoeld? Een gelukzalig gevoel dat je kan krijgen van hardlopen, maar ook van een andere vorm van high intensity workout. Dit komt doordat de hersenen endorfine produceren tijdens je inspanning, wat zorgt voor onderdrukking van pijn en een gevoel van euforie opwekt. Een natuurlijke drug dus!

Op het moment dat je krachttraining gaat uitvoeren, zijn er drie fases te zien:

Fase 1: Je bewegingstechniek verbetert. Je leert de beweging effectiever uit te voeren. De spieren blijven even sterk, maar werken beter samen: de coördinatie tussen de spieren verbetert. Dit noemen we intermusculaire samenwerking.

Fase 2: De afzonderlijke spieren worden sterker zonder toename in omvang. Hoe dit proces werkt is nog niet helemaal bekend; mogelijk is er een betere prikkeloverdracht of vindt er een herschikking plaats van actieve en passieve weefsels in de spier. Dit noemen we intramusculaire samenwerking.

Fase 3: Toename van zowel kracht als doorsnee van de spier. Deze derde fase vindt gemiddeld na 12 weken plaats.

Bijna elke spier werkt tijdens een beweging samen met andere spieren. Het is daarom het effectiefst om oefeningen te kiezen waarbij meerdere spieren moeten samenwerken. Dit bootst een echte situatie zo goed mogelijk na, waardoor je in het dagelijks leven ook verbetering zal merken. Als je één geïsoleerde spiergroep zou trainen, versterk je weliswaar deze spier, maar doe je niets aan de samenwerking en coördinatie. Je kracht tijdens normale dagelijkse bewegingen zal in zo'n geval niet verbeteren. Als je doel is om elke spier afzonderlijk goed uit de verf te laten komen, zoals bij bodybuilding, kun je wel kiezen voor het trainen van geïsoleerde spiergroepen.



WEETJE

Voor algehele fitheid is een combinatie van zowel kracht- als cardiotraining aan te raden. Zo verbeter je zowel je uithoudingsvermogen als je kracht. Het is echter ook mogelijk om krachtoefeningen te kiezen waarbij de hartslag flink stijgt, zeker als meerdere grote spiergroepen zich moeten inspannen. In dat geval wordt het hart-longsysteem ook meteen geprikkeld. Twee vliegen in één klap!

Veelgestelde vraag: Ik wil afvallen, moet ik kracht- of cardiotraining gaan doen? Deze vraag stellen veel mensen ons. Ons antwoord: allebei! Tijdens een cardiotraining verbrand je gemiddeld genomen meer calorieën dan tijdens krachttraining. Dus zeker doen! Als je daarnaast je spiermassa vergroot door middel van krachttraining, verbrand je in rust meer dan zonder die extra spierbundels.

WAT GEBEURT ER TIJDENS EEN TRAINING: EEN LESJE TRAININGSLEER

Jouw personal trainer van PeakTime zal ervoor zorgen dat je de beste oefeningen aangereikt krijgt om jouw doel te behalen. Door de oefeningen op de juiste manier uit te voeren, haal je het meeste rendement uit je training. Maar wat gebeurt er nu eigenlijk tijdens de training? We geven je de basisprincipes van trainen mee, zodat je tijdens je PeakTime trainingsprogramma kennis opdoet die je kunt gebruiken in je verdere sportcarrière. De vijf basisprincipes van trainen zijn:

1. OVERLOAD

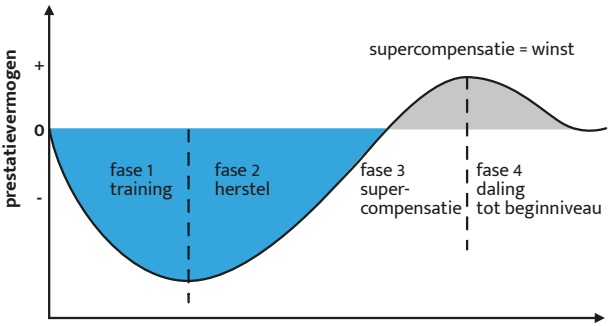
Om een spier sterker te maken, is het nodig deze een prikkel te geven die hij niet gewend is. Dit heet 'overload'. Naarmate je langer traint, zal de overload veranderen. Twee voorbeelden:

Mark traint sinds 3 maanden op de sportschool. Hij doet altijd de squat met 60 kg. In het begin had hij hiervan veel spierpijn, maar de laatste weken niet meer. Tijdens de eerste weken was de 60 kg een overload voor Mark. Nu zijn zijn spieren dit gewend, dus is de 60 kg geen overload meer. Om te blijven verbeteren zal hij een nieuwe overload moeten creëren door meer gewicht te gebruiken, meer herhalingen te doen of minder rust te nemen tussen de sets.

Koen loopt al jarenlang wekelijks 10 km hard met 10 km/u. Dit gaat heel gemakkelijk. Om te verbeteren zal hij zijn tempo moeten verhogen. De eerste keer dat hij met 10,5 km/u traint, gaat zijn hartslag sterk omhoog en is hij na de training een stuk vermoeider dan hij gewend is. Ook heeft hij de dagen erna flinke spierpijn in zijn benen. Zowel de beenspieren als het hart-longsysteem van Koen hebben nu een overload gekregen.

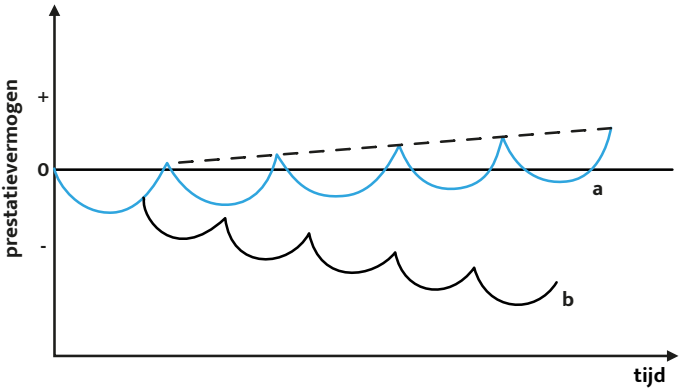
2. HERSTEL & SUPERCOMPENSATIE

Tijdens een training raken je spieren vermoeid. In feite heb je je spieren licht beschadigd. Na je training hebben je spieren tijd (en voedingsstoffen) nodig om te herstellen. Op dit moment is het mogelijk dat je spierpijn voelt. Dat is helemaal niet erg, je weet nu zeker dat je een overload hebt gecreëerd! Als je van je spierpijn hersteld bent, is het verstandig om opnieuw te trainen.
Kijk maar in onderstaande grafiek, waarin je spierkracht wordt weergegeven. De 0-lijn geeft je beginniveau aan, oftewel de status waarbij je interne milieu in evenwicht is (dit heet homeostase). Tijdens een training (fase 1) gaat je kracht steeds verder achteruit (de derde set zware squats lukt bijna niet meer, herkenbaar?). In fase 2, na de training, ga je herstellen. Je spieren zorgen er nu voor dat ze nét wat sterker worden dan voor je training. Dit heet supercompensatie (fase 3). Als je na dit extra herstel opnieuw gaat trainen, zal je opnieuw herstellen tot iets sterker dan voor je training. Op deze manier ontstaat er een stijgende lijn in je kracht. Wacht je echter te lang voordat je weer traint, dan zakt je spierkracht weer tot op het oude niveau. Het effect van de supercompensatie is dan tenietgedaan (fase 4) en je gaat weer terug naar je 0-lijn.



Belasting en herstel van de spierkracht: supercompensatie

LET OP als je te snel opnieuw gaat trainen, is je spier(groep) nog verzwakt en krijg je juist een dalende lijn qua spierkracht. Dit heet overtraining, zie lijn b in de afbeelding op de volgende pagina. Herstellen is dus essentieel!



Prestatievermogen bij een trainingsprikkel op het juiste moment: supercompensatie (a) en op een te vroeg moment, voordat voldoende herstel heeft plaatsgevonden: overtraining (b)

WEETJE

Hersteltraining (actief herstel).
Actief herstel (bewegen) gaat sneller dan passief herstel (stilzitten). Door op een laag niveau bijvoorbeeld 20 tot 30 minuten te lopen, fietsen of zwemmen, stimuleer je de bloedsomloop waardoor de afvalstoffen in de spieren sneller kunnen worden afgevoerd. Ook zal er minder vochtophoping in de spier blijven bestaan. Span je echter niet te veel in! Je schakelt dan namelijk over van herstellen naar inspannen; dan herstel je juist niet. Tijdens een hersteltraining creëer je dus juist géén overload!

3. REVERSIBILITEIT

Zoals hierboven al beschreven: als je te lang niets doet, dan verdwijnt het effect van je trainingen dit heet reversibiliteit. Je zult dus moeten blijven trainen/bewegen om op je niveau te blijven!

4. VERMINDERDE MEEROPBRENGST

Verminderde meeropbrengst wil zeggen: hoe langer je traint, hoe moeilijker het wordt om te blijven verbeteren. In het begin zijn de trainingseffecten vaak goed merkbaar, maar na verloop van tijd wordt het trainingseffect minder.

5. VARIATIE

Het is dus belangrijk om je spieren steeds nieuwe prikkels te geven, anders komt de stijgende lijn tot een plateau. Meer herhalingen, meer gewicht, minder rust, een ander tempo, dit zijn allemaal goede manieren van prikkelen. Toch kan het, met het herhalen van steeds dezelfde oefening, lastig worden zo'n plateau te voorkomen. Bovendien vinden de meeste mensen het saai om altijd dezelfde oefeningen te blijven doen. Om jezelf vooruit te helpen én het leuk te houden voor jezelf, is variatie in oefeningen het laatste trainingsprincipe om een trainingsperiode tot een succes te maken.



ENERGIESYSTEMEN

Nu wordt het wat ingewikkelder: waar haalt je lichaam de energie vandaan als jij je in het zweet staat te werken? Om je in te spannen, gebruikt je lichaam verschillende systemen: de energiesystemen. Begin je met bijvoorbeeld hardlopen, dan moet je lichaam direct energie kunnen leveren. Je cellen bevatten een klein beetje energie en kunnen dit direct leveren. Het is alsof je de choke van je auto even aanzet om op te starten: je geeft een extra shot benzine. Dit is maar heel even nodig, daarna levert de auto automatisch genoeg benzine aan om door te rijden. Zo is het in het lichaam ook. Dit eerste systeem heet het fosfaatsysteem en de energie komt van ATP en creatinefosfaat in je lichaamscellen. Dit eerste energieshot raakt snel op, vanaf 20 seconde inspanning gaat het volgende systeem al meewerken aan de energielevering, omdat het fosfaatsysteem al bijna leeg is. Na ongeveer 45 seconde is het fosfaatsysteem compleet uitgeput. De energie komt vervolgens van glucose en glycogeen. Dit zit opgeslagen in je spieren en lever, wordt allemaal omgezet in glucose en afgegeven aan het bloed om zo naar de spieren te worden vervoerd. Het zorgt ervoor dat je flink gas kunt geven.

Na een tijdje – we gaan terug naar de auto – is de benzinetank leeg, maar kun je op de reservetank nog een tijdje door. In het lichaam is dit ook zo, na één tot twee uur is deze voorraad glucose & glycogeen op. Als je gewone tank (die van glucose en glycogeen) leeg is, kun je overgaan op je reservetank: de vetten die opgeslagen zijn in je lichaam, officieel zijn dit vetzuren. Dit vet levert nog voor zeer lange tijd energie (dagen!), maar de intensiteit die je kunt leveren is lager. Omdat er zuurstof nodig is om vetten te verbranden, spreken we van het zuurstofsysteem. Het verbranden van glucose kan met of zonder zuurstof: Geef je flink gas, dan zit je in het melkzuursysteem (geen zuurstof nodig). Hierbij ga je op den duur verzuren. Doe je het rustiger aan, dan maakt je lichaam gebruik van het zuurstofsysteem (geen verzuring). We leggen dit hieronder uit.

HOE ZIT DAT MET VERZUREN?

Als je al een tijdje traint, ken je ongetwijfeld het branderige gevoel in je spieren dat ervoor zorgt dat je niet eindeloos kunt doorgaan met je oefening: verzuring.

Als je glucose uit je bloed verbrandt en je spant je echt hard in zodat je flink buiten adem raakt (anaerobe verbranding, zonder zuurstof), zorgt dit voor een afbraakproduct genaamd melkzuur. Deze stof splitst zich in het bloed direct in lactaat en waterstofionen. Waterstof is zuur, hetgeen zorgt voor het gevoel van verzuring. Dit type inspanning kun je hoogstens enkele minuten volhouden. Je lichaam kan glucose ook verbranden met behulp van zuurstof (aerobe verbranding), maar dat kan alleen als je minder inspanning levert. In dit geval zijn de afvalstoffen water en koolstofdioxide. Hiervan verzuren je spieren niet. Je kunt het langer volhouden, maar je gaat dus ook minder hard. Om vetten te verbranden is altijd zuurstof nodig. Tijdens de vetverbranding (alleen op lage intensiteit mogelijk) maak je gebruik van het zuurstofsysteem en zal je dus ook niet verzuren.



WEETJE

Lactaat wordt vaak als veroorzaker van verzuurde spieren bestempeld, maar dit klopt dus niet, het zijn de waterstofatomen die de boosdoeners zijn! Lactaat is geen vervelende afvalstof, integendeel: Lactaat wordt in de lever opgenomen en omgezet in glycogeen, én je hart en spieren (voornamelijk langzame spiervezels) kunnen lactaat als brandstof gebruiken.

Hieronder een overzicht van de energiesystemen:

Energiesysteem	Bron	Duur	Intensiteit/ snelheid
Anaeroob: Fosfaatsysteem	ATP & creatinefosfaat	Max. 45 seconden	Heel hoog
Anaeroob: melkzuursysteem	Glucose	Max. enkele minuten	Hoog
Aeroob: Zuurstofsysteem	Glucose	Max. 1 à 2 uur	Matig
Aeroob: Zuurstofsysteem	Vetzuren	Dagenlang	Laag




BE THE
ENERGY
YOU WANT
TO ATTRACT

EN HOE MOET IK DIE SYSTEMEN DAN ZIEN BIJ CARDIO- EN KRACHTTRAINING?

Bij cardiotraining zal je meestal gebruik maken van aerobe verbranding van glucose en vet (zuurstofsysteem) in combinatie met anaerobe verbranding van glucose (melkzuursysteem), in het geval van intervallen: tijdens een kort sprintje verzuur je, daarbuiten niet. Tijdens krachttraining zal je gezien de kortere duur en hoge intensiteit meestal gebruik maken van het fosfaat- en melkzuursysteem: na een aantal herhalingen start de verzuring!



WEETJE OVER AFVALLEN De vetverbrandingsfabel. Misschien heb je weleens gehoord dat iemand 'in de vetverbrandingszone' traint om zoveel mogelijk vet te verbranden. Diegene doelt dan op een bepaalde hartslagzone waarbij je hartslag relatief laag blijft. Het kan kloppen dat iemand op dat moment vetten verbrandt, maar zoals je hierboven hebt kunnen lezen, kun je alleen vetten verbranden als je je maar heel matig inspant (en je hartslag dus laag blijft). Je verbrandt dan maar weinig calorieën: dat schiet dus niet op! Om je vetpercentage te verlagen, zal je meer calorieën moeten verbranden dan dat je binnenkrijgt via je voeding. Dit principe heet de 'wet van de thermodynamica', hierover lees je meer in het hoofdstuk over voeding. Train je met een hogere hartslag, dan verbrand je per minuut meer calorieën dan bij een lagere hartslag. Je verbrandt nu niet direct vet, je lichaam maakt immers gebruik van glucose als brandstof. Maar dat is niet erg! Na je training gaat je lichaam zich herstellen. Heb je aan het einde van de dag minder calorieën ingenomen dan dat je verbrand hebt? Dan zal je afvallen. Het lichaam vult alle energievoorraden aan en gebruikt hiervoor ook je vetopslag! Simpel gezegd: hoe harder je je inspant, hoe meer calorieën je verbrandt. En dat is precies waar het om draait als het gaat om afvallen!



Veelgestelde vraag: Ik wil niet breed worden, moet ik dan wel krachttraining doen?

Ja! Misschien denk je dat je er binnenkort als Arnold Schwarzenegger uit zal zien zodra je gaat trainen, maar zo snel gaat dat niet. Als je begint met trainen, zullen je spieren door krachttraining beter gaan samenwerken en zal je coördinatie verbeteren, en vervolgens worden spieren sterker zonder dat de omvang toeneemt (fase 1 en 2, zie het hoofdstuk over cardio- en krachttraining). Deze verbeteringen zijn voor iedereen goed, ook als je meer een conditiesporter bent. Door sterkere been-spieren kun je bijvoorbeeld harder lopen en verklein je de kans op een zere knie of heup. In fase 1 en 2 groeit je spieromvang nog niet. In fase 3 kan je spieromvang wel gaan toenemen, maar dit hangt er wel vanaf hoe je traint en wat je erbij eet. Voor het vergroten van de spieren in omvang, ook wel **hypertrofie**, zal je je spieren flink moeten blijven prikkelen (overload!). Voorheen werd vaak gedacht dat je korte sets moest uitvoeren om de spieromvang te laten toenemen, maar dit blijkt niet waar: ook met lange sets (veel herhalingen) worden de spieren groter. Zelfs als je wél graag grote spieren wil, krijg je dit niet in een paar maanden voor elkaar. Dus geen paniek: je bent niet zo snel (te) breed! En wil je dit wel, dan wordt het hard werken!

LUISTER NAAR JE LICHAAM: PIJN EN BLESSURES

Iedereen is anders, en wat jouw lichaam aankan is afhankelijk van veel factoren. Je trainer zal proberen de grens van je kunnen op te zoeken, zodat je vorderingen maakt. Het is echter niet de bedoeling dat je over je grenzen gaat en jezelf kapot maakt. Leren luisteren naar je lichaam is essentieel om blessures te voorkomen. De ene persoon heeft extra aansporing nodig, terwijl de ander juist moet worden afgeremd.

Al zijn je oefeningen nog zo rustig in opbouw, door te (starten met) sporten kunnen allerlei 'verborgen gebreken' naar boven komen, waardoor je last krijgt tijdens of na de training. Pijn is een signaal van je lichaam dat er iets gebeurt of gebeurd is. Niet alle pijntjes zijn verkeerd; belangrijk is om jezelf bewust te maken van een 'goede' en een 'verkeerde' pijn. Verzuring en spierpijn zijn voorbeelden van 'goede' pijn; een overbelaste pees is een voorbeeld van een 'verkeerde' pijn.

HEB IK SPIERPIJN OF EEN BLESSURE?

Spierpijn is dus helemaal niet erg; het is een teken dat een overload bereikt is, waardoor de spier gaat herstellen om sterker te worden dan vóór de training. Maar hoe herken je spierpijn? Stelregel hiervoor is dat de pijn tussen de gewrichten meestal duidt op spierpijn, terwijl pijn rond de gewrichten mogelijk een pees betreft. Een pees die geblesseerd is door bijvoorbeeld overbelasting is vaak 's ochtends stijf, waarbij de pijn afneemt als de spieren (en pezen) zijn opgewarmd. Dit wil dus niet zeggen dat je er niets aan hoeft te doen! Als je onvoldoende maatregelen neemt tegen deze klachten zal het herstel tussen de trainingen langer duren en de blessure in de loop van de tijd verergeren. Raadpleeg in dit geval een fysiotherapeut. Deze zal je kunnen vertellen wat nodig is: rust houden, oefeningen doen, etc.

Een pijntje tijdens een training hoeft niet direct te wijzen op een blessure. Forceer niet en doe het even wat rustiger aan, indien nodig een paar trainingen lang. Zo geef je de betreffende spier(en) wat meer rust om te herstellen, en je verliest echt niet direct je conditie. Een handige vuistregel is dat als pijn gedurende 3 à 4 trainingen op dezelfde plek aanwezig blijft, het verstandig is om naar een fysiotherapeut te gaan.



Ons verzoek om blessures te voorkomen: luister goed naar je lichaam en communiceer met je trainer over pijn, flauwte, misselijkheid of andere bijzonderheden

SOORTEN BLESSURES

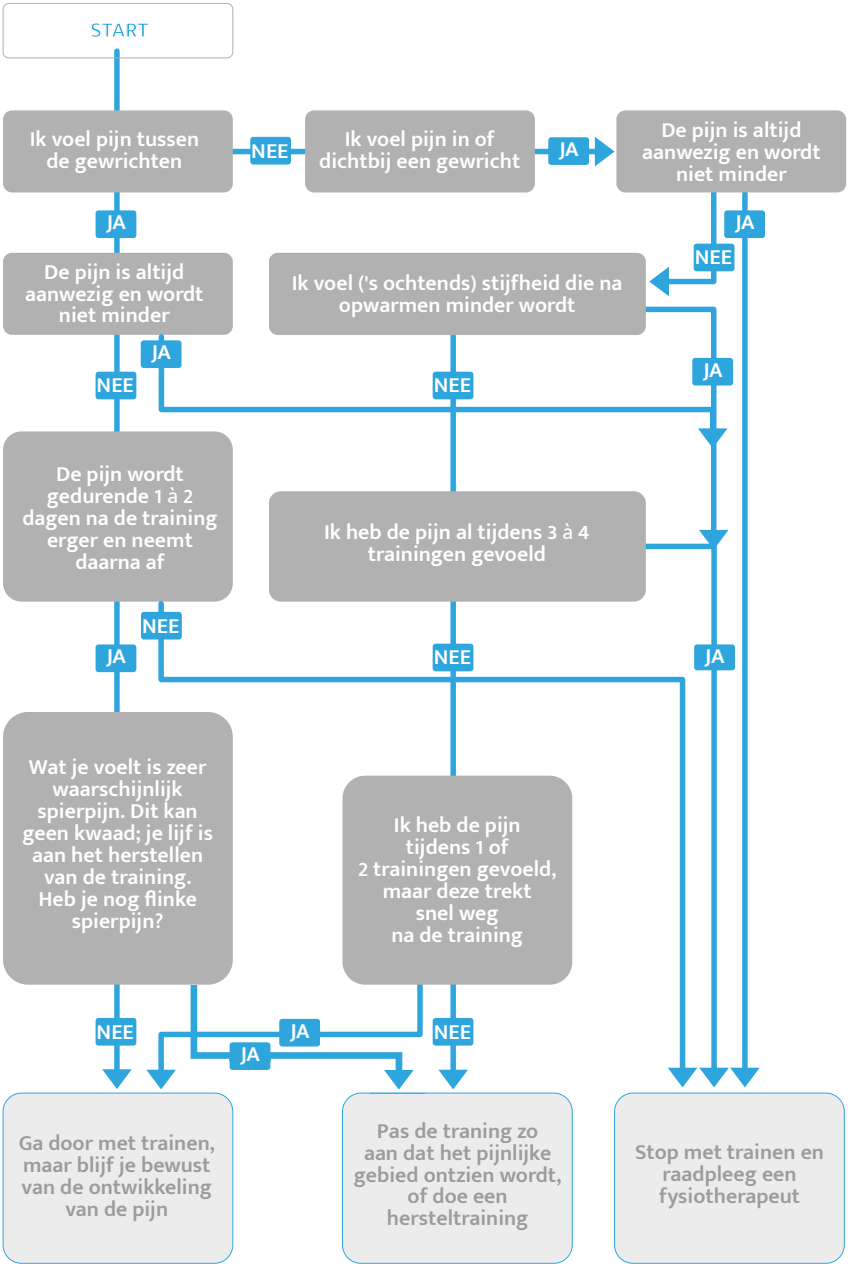
Overbelasting en blessures zijn grofweg in te delen in twee soorten:

- Een overbelasting of blessure door een eenmalige plotselinge of langdurige belasting. Twee voorbeelden: je vangt jezelf op tijdens een val of je bent een hele dag plafonds aan het witten en krijgt hierdoor direct pijn aan je schouder. De prognose bij deze vorm van overbelasting is meestal gunstig.
- Een blessure of overbelasting die heel langzaam is ontstaan, doordat bv. een pees herhaaldelijk overbelast wordt. De verhouding tussen wat de pees doet en wat de pees aankan is niet in balans. Denk aan een bicepscurl met een zware dumbbell, waardoor je elke herhaling te hard aan de pees trekt. Dit merk je de volgende ochtend door een pijnlijk gevoel in je ellebooghholte. Het is dus belangrijk om altijd eerst met laag gewicht te beginnen met trainen, om de spier maar zeker ook de pees te laten wennen aan de belasting en trekkrachten. De spier gaat vaak snel vooruit in kracht, maar de pees heeft wat meer tijd nodig! Door overbelasting ontstaan kleine microscheurtjes die tot langdurige problemen kunnen leiden als je ze negeert.

Aan de hand van de beslisboom op de rechterpagina kun je jezelf helpen bij een ‘pijnvraag’.

LET OP
Wij kunnen niet garanderen dat jouw inschatting aan de hand van de beslisboom correct is, er kan ook wat anders aan de hand zijn. Raadpleeg voor een goed medisch advies altijd een arts of fysiotherapeut.




START
Ik voel pijn tussen de gewrichten
NEE
Ik voel pijn in of dichtbij een gewricht
JA
De pijn is altijd aanwezig en wordt niet minder
JA
JA
De pijn is altijd aanwezig en wordt niet minder
NEE
Ik voel ('s ochtends) stijfheid die na opwarmen minder wordt
JA
NEE
JA
NEE
De pijn wordt gedurende 1 à 2 dagen na de training erger en neemt daarna af
Ik heb de pijn al tijdens 3 à 4 trainingen gevoeld
NEE
JA
NEE
JA
Wat je voelt is zeer waarschijnlijk spierpijn. Dit kan geen kwaad; je lijf is aan het herstellen van de training. Heb je nog flinke spierpijn?
Ik heb de pijn tijdens 1 of 2 trainingen gevoeld, maar deze trekt snel weg na de training
NEE
JA
JA
NEE
Ga door met trainen, maar blijf je bewust van de ontwikkeling van de pijn
Pas de traning zo aan dat het pijnlijke gebied ontzien wordt, of doe een hersteltraining
Stop met trainen en raadpleeg een fysiotherapeut


FIT EN GEZOND



Om gezond en fit te worden, zijn er naast sport een aantal componenten die minstens net zo belangrijk zijn. Voeding is een hele belangrijke. Over voeding zijn veel meningen en theorieën, en dat roept vragen op.

Vaak krijgen wij vragen als:

- Hoe val ik af, hoe kom ik aan?
- Wat is gezond?
- Wat moet ik voor en na het sporten eten?
- Kun je beter wel of geen brood eten, en zuivel?
- En mag je wel alcohol als je probeert af te vallen?

Misschien heb jij één van bovenstaande vragen ook weleens gesteld. Als je meer weet over de context, kun je deze vragen voor jezelf beantwoorden.
Naast voeding bespreken we ook het belang van bewegen en de enorme effecten van slaap en stress.
Het is duidelijk: voor je gezondheid zijn heel wat factoren van belang! Het cirkeldiagram dat je verderop vindt, maakt duidelijk welke basiscomponenten essentieel zijn voor een fit en gelukkig leven.

VOEDING

We beginnen met het eerste wat je moet begrijpen als het gaat over het aanpassen of behouden van je lichaamsgewicht: calorieën.



WEETJE

De termen 'cal' (calorieën) en 'kcal' (kilocalorieën) worden door elkaar heen gebruikt, maar er wordt hetzelfde mee bedoeld. Officieel gaat het om kilocalorieën (1 kcal=1000 calorieën), ook als er 'cal' wordt genoemd.

CALORIEËN



Een calorie is een maat voor de hoeveelheid energie die we – in dit geval - uit voeding kunnen halen. Hoeveel energie ons lichaam verbruikt, wordt ook in calorieën uitgedrukt. Als het gaat om gewicht verliezen of aankomen, geldt de volgende simpele regel. Dit is de zogenaamde 'wet van de thermodynamica':

CALORIEËN GEGETEN - CALORIEËN VERBRAND = CALORIETEKORT/CALORIE-OVERSCHOT

Voor het verlagen van je gewicht geldt dat je een calorietekort moet creëren: op het moment dat je dagelijks 2000 calorieën eet (en drinkt) terwijl je lichaam er 2500 verbrandt, kom je uit op:

2000 (gegeten) – 2500 (verbrand) = -500 calorieën

Dit is een calorietekort. Op deze manier val je af. Voor aankomen geldt uiteraard het omgekeerde. Het aantal calorieën dat je lichaam op een dag verbrandt, verschilt per persoon. Een vrouw van 55 kg met een lengte van 1.60 m verbrandt minder calorieën dan een vent van 2 meter die 110 kg weegt. De vrouw zal dan ook minder per dag moeten eten om op gewicht te blijven.

CALORIËEN



De vraag 'Hoe val ik af, hoe kom ik aan?' is hiermee beantwoord.



BELANGRIJK
Je lichaam telt niet iedere avond de exacte hoeveelheid calorieën. Dus, eet je de ene dag 200 calorieën teveel, en de volgende dag 200 calorieën te weinig: prima!

Oké, om af te vallen of aan te komen moet je dus naar het aantal calorieën kijken. Met een dieet van alleen maar chips, hamburgers en cola kun je dus afvallen, als je minder calorieën inneemt dan je verbrandt. Maar je mag van ons aannemen dat je je toch futloos en chagrijnig zal voelen, en veel meer kans loopt op allerlei aandoeningen.

Wát je eet is dus ook superbelangrijk om gezond te blijven! Voor je lichaam is namelijk niet iedere calorie precies hetzelfde. Je kunt je voorstellen dat je lichaam anders reageert wanneer het broccoli, avocado, noten en biologisch vlees binnenkrijgt, dan wanneer het met friet en een frikadel speciaal aan de slag moet. Hoe dit werkt, lees je in de volgende hoofdstukken.

Veelgestelde vraag: Ik sport 3x per week maar val toch niet af! Hoe kan dit?
Zoals je hebt kunnen lezen gaat het om de energiebalans als we het hebben over afvallen. Neem jij na het sporten een extra portie van je avondeten, dan eet je er (helaas) al snel meer aan dan dat je eraf gesport hebt. Dus, wil je afvallen, let dan ook heel goed op je voeding zodat je harde werk op de sportschool niet voor niets is!

VOEDINGSSTOFFEN & VEZELS



Voeding bevat dus energie, uitgedrukt in calorieën. Het voedsel dat we innemen, bestaat uit verschillende onderdelen, namelijk de volgende voedingsstoffen (ook wel macronutriënten):

- Koolhydraten (waaronder vezels)
- Eiwitten
- Vetten
- Alcohol

Energie per type voedingsstof

Deze macronutriënten bevatten allemaal een bepaalde hoeveelheid energie (calorieën):

Voedingsstof	Calorieën
1 gram koolhydraten	4 calorieën
1 gram eiwitten	4 calorieën
1 gram vet	9 calorieën
1 gram alcohol	7 calorieën

Opvallend is dat vet meer dan twee keer zoveel calorieën bevat als eiwitten en koolhydraten. Dat verklaart ook waarom één eetlepel pindakaas (voornamelijk vet), evenveel calorieën bevat als bijna 500 gram broccoli (veel vocht met wat koolhydraten en eiwit).
Alcohol verschaft ook veel energie, en tja, verbrand je die calorieën ook allemaal? Niet zo gek dus, de term 'bierbuikje'.
We laten alcohol verder buiten beschouwing, omdat alcohol veel nadelige effecten heeft. Enkele van deze effecten:

- Verhoogde bloeddruk en hartritmestoornissen
- Leververvetting en leverontsteking
- Hersenschade
- Diabetes
- Verminderde vruchtbaarheid
- Kanker

Alcohol gebruiken als energiebron raden we daarom niet aan. Over de andere voedingsstoffen leggen we je graag wat uit.



KOOLHYDRATEN

Koolhydraten geven het lichaam energie, net als eiwitten en vetten. Vooral voor de hersenen en rode bloedcellen zijn koolhydraten erg belangrijk. De hersenen kunnen zelfs niet zonder koolhydraten (in de vorm van glucose). Een ander woord voor koolhydraat is sacharide.

Koolhydraten komen in verschillende vormen in onze voeding voor. Suikers, zetmeel en vezels zijn vormen van koolhydraten. Suikers en zetmeel vormen een belangrijke bron van energie voor het lichaam. De Gezondheidsraad adviseert dat wie gezond wil eten, 40 tot 70% van zijn energie uit koolhydraten haalt, maar minder koolhydraten innemen (koolhydraatarm) kan voor afvallen of als je bv. diabetes hebt gunstig zijn. Overleg met je trainer als je hier vragen over hebt.

Koolhydraten bestaan uit één of meerdere bouwsteentjes. Kleine, oftewel enkelvoudige koolhydraten die uit 1 of 2 bouwsteentjes bestaan, worden ook wel 'snelle suikers' of 'snelle koolhydraten' genoemd. Ze geven een zoete smaak. Voorbeelden hiervan zijn tafelsuiker (sacharose), druivensuiker (glucose) en vruchtensuiker. Langere ketens worden meervoudige of langzame koolhydraten genoemd, zoals zetmeel. Het kost het lichaam meer moeite om deze koolhydraten af te breken, daarom komt de energie langzamer en gelijkmatiger vrij dan bij snelle suikers. Je bloedsuikerspiegel stijgt langzamer dan bij het opnemen van snelle koolhydraten.



DE GLYCEMISCHE INDEX: SUIKERPIEK EN SUIKERDIP

Hoe langzamer je bloedsuiker stijgt, hoe beter. Als je bloedsuiker snel stijgt – door het eten van snelle suikers – krijg je een piek in de hoeveelheid suiker in je bloed. Dit wordt aangegeven door de glycemische index (GI): hoe hoger dit cijfer (van 0 tot 100), hoe hoger de suikerpiek. Pure glucose wordt razendsnel opgenomen in het bloed, sneller kan niet! Het innemen van 50 gram glucose is als referentie genomen, daarbij is de glycemische index 100%. Andere producten worden qua glucose-opname vergeleken met pure glucose. Je vindt onder deze tekst een tabel met de glycemische index (in procenten vergeleken met pure glucose) van een heleboel producten. Als je verschillende producten combineert in een gerecht, verandert natuurlijk ook het effect dat het heeft op de stijging van je bloedsuikerspiegel. De glycemische indexen worden met elkaar gemengd, dus als de GI van dadels 80 is (hoog), maar je eet maar 25 gram dadels in een grote bak met 250 gram yoghurt (GI: 33), dan blijkt de hoge GI van de dadels maar weinig invloed te hebben. De 'totale' glycemische index wordt nu 37, dat valt dus reuze mee! Houden we op deze manier rekening met de portiegrootte van een voedingsmiddel, dan spreken we over de glycemische last (GL).

Stel, je hebt net een paar zoete snoeprepen gegeten met veel snelle suikers (koolhydraten). Je lichaam krijgt nu een flinke suikerpiek en werkt hard om de suikerspiegel weer omlaag te krijgen. Deze daalt dan zo snel, dat je een suikerdip kunt ervaren: je wordt moe en je kunt je slecht concentreren.
Langzame koolhydraten (met een lagere glycemische index) worden daarom de goede koolhydraten genoemd en snelle koolhydraten de slechte. Naast het bestaan uit langzame of snelle koolhydraten verschilt voeding ook nog in de hoeveelheid vezels, die belangrijk zijn voor de gezondheid. Hierover lees je verderop meer. Er wordt onderzoek gedaan naar de vraag of suikerpieken schade aan de bloedvaten kunnen veroorzaken of mogelijke andere schadelijke gevolgen, maar hierop is nog geen eenduidig antwoord. Goede bronnen met langzame koolhydraten zijn vooral volkoren graanproducten zoals volkorenbrood, roggebrood, volkorenpasta, volkoren couscous, quinoa, boekweit, amaranth, bulgur, peulvruchten, groente en

fruit. Producten met snelle suikers zoals frisdrank, koek en snoep, kun je beter in beperkte mate (of helemaal niet) nemen. Ook vruchtensappen, fruitsmoothies en alles met wit meel (witbrood, witte pasta en witte rijst) bevat vooral snelle suikers. In plaats van een glaasje jus d'orange kun je bijvoorbeeld beter een sinaasappel nemen, dan krijg je ook alle gezonde vezels binnen en krijg je minder suikerpiek! En, nogmaals: het gaat erom wat je totale maaltijd is om te bepalen hoe snel en hoog de suikerpiek op zal komen!



LET OP

Soms kunnen snelle suikers wél zeer welkom zijn, bijvoorbeeld als je een marathon loopt! Dan heb je juist veel aan suikers die je snel opneemt en direct kunt gebruiken. Powerrr!

Overzichtstabel glycemische index:

GI	PRODUCT	GI	PRODUCT	GI	PRODUCT
100	Glucose (druivensuiker)	65	Couscous	43	Sinaasappel
95	Stokbrood, wit (bagguette)	65	Candybar	41	Appelsap
89	Bier (4,6%)	63	Coca Cola	39	Wortels, gekookt
87	Aardappelpuree	61	Honing	38	Melk, vol
85	Aardappel gebakken	60	Papaja	38	Melk, halfvol
85	Aadappel, gefrituurd	59	Druiven	37	Melk, mager
81	Cornflakes	56	Chips	36	Appel
80	Dadels (gedroogd)	55	Havermout	33	Yoghurt, mager
78	Aardappel, gekookt	55	Mais, gekookt	32	Linzen
78	Gatorade, sportdrank	53	Quinoa, gekookt	30	Vijgen (gedroogd)
75	Brood, wit	51	IJs	25	Grapefruit
75	Pompoen	50	Banaan, rijp (helemaal geel)	24	Kidneybonen
74	Brood, volkoren	50	Roggebrood	22	Cashewnoten
73	Witte rijst	49	Sinaasappelsap	22	Chocolade, puur
73	Kaiserbroodje	49	Pasta wit	15	Walnoten
69	Bagel	48	Chocolade, melk	14	Pinda's
67	Croissant	48	Paste, volkoren	10	Sla
66	Evergreen met krenten	44	Bonen, gebakken	10	Tomaat
65	Tafelsuiker	43	Chocolade, wit	10	Aubergine

Als het gaat om stijging van de bloedsuikerspiegel bestaan er wel verschillen tussen individuen. Niet iedereen reageert hetzelfde op een bepaald product. Wil je hier meer over horen? Bekijk dan onderstaand Ted-filmpje 'What is the best diet for humans':



VEZELS

En dan zijn er ook nog de **vezels**. Vezels zijn ook koolhydraten, maar ze zijn niet verteerbaar. Een voorbeeld hiervan is cellulose, dat vooral zit in groente, fruit, noten en granen. Ze geven het lichaam dus geen energie, maar zijn wel nodig voor een goede darmwerking en een langzame, gelijkmatige opname van energie: minder suikerpiek. Erg belangrijk voor de gezondheid! Naast een goede spijsvertering zorgen vezels voor een verzadigd gevoel na het eten (handig als je gewicht wil verliezen). Ook verminderen ze het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.Over het algemeen bevat voeding met langzame koolhydraten ook veel vezels.
In groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood en andere volkoren producten, ontbijtgranen, peulvruchten en noten zitten veel voedingsvezels. Per dag wordt 30 tot 40 gram voedingsvezels aangeraden. Omdat er veel verschillende typen vezels zijn met elk hun eigen goede eigenschappen, is het belangrijk om vezels uit verschillende typen voedingsmiddelen binnen te krijgen.

EIWITTEN

In je voeding vind je naast koolhydraten ook eiwitten. Het lichaam breekt deze eiwitten af tot kleine stukjes: de aminozuren. Deze stukjes zijn nodig als bouwstenen voor onder andere spieren, organen, het zenuwstelsel, botten, haar, nagels en bloedvaten. Ook enzymen, afweerstoffen en de meeste hormonen zijn eiwitten die worden opgebouwd uit de aminozuren afkomstig uit je voeding. Een ander woord voor eiwit is proteïne.
Het eten van eiwitten zorgt voor een verzadigd gevoel. Het kost je lichaam meer energie om eiwitten af te breken. Na het eten van een kipfilet (veel eiwit) zal je dus minder snel weer trek krijgen dan na een pannenkoek (veel koolhydraten)!
Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen. Van de 20 aminozuren kan het lichaam er 12 zelf maken. De andere 8 moet je via eten binnenkrijgen. Dit zijn de essentiële aminozuren.

Hoe zit het met vegetarisch en veganistisch eten en eiwitten?

Een plantaardig dieet levert voor een mens genoeg essentiële en niet-essentiële aminozuren, zolang de voeding gevarieerd is en de calorie-inname hoog genoeg is om aan de energiebehoefte te voldoen.
Vegetariërs en vooral veganisten hebben wel méér eiwit nodig (respectievelijk 20 en 30%) om alle essentiële aminozuren binnen te krijgen. Dat komt doordat plantaardig eiwit minder essentiële aminozuren bevat dan dierlijk eiwit, en deze plantaardige eiwitten in de darmen minder makkelijk worden opgenomen dan dierlijke eiwitten. Daarnaast neem je als vegetariër minder goed eiwitten op, doordat je darmflora verandert als je geen vlees nuttigt.
Verder moeten vegetariërs, maar vooral veganisten, erop letten dat ze verschillende bronnen van eiwit eten. Dat is belangrijk om voldoende van alle essentiële aminozuren binnen te krijgen. Het aminozuuur leucine (in erwten), dat belangrijk is tijdens je spieropbouw, is hier een voorbeeld van.
Vegetarische bronnen van eiwitten zijn peulvruchten, eieren, noten, kaas, kwark en andere zuivelproducten, brood en andere

graanproducten, sojaproducten zoals tahoe en tempeh, kant-en-klare vleesvervangers (maar eet deze niet te vaak in verband met veel toegevoegd zout en soms ongezonde vetten).

LET OP
Naast heel goed letten op het binnenkrijgen van voldoende verschillende eiwitten, is het als vegetariër ook essentieel om te letten op genoeg vitamines en mineralen. Raadpleeg een diëtist voor meer gedetailleerde info.

Volwassenen die niet sporten en niet actief zijn, hebben dagelijks 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Sommige groepen hebben wat meer nodig: vegetariërs, kinderen, zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Ook mensen met bepaalde aandoeningen of wonden en kracht- en duursporters hebben iets meer nodig. Fiets jij dagelijks 40 minuten naar je werk en weer terug, wordt je eiwitbehoefte al wat meer dan die 0,8 gram. Sporters die wekelijks 2 keer of vaker aan intensieve cardio doen komen qua behoefte op 1,2-1,4 gram per kilogram lichaamsgewicht uit en krachtsporters op 1,4 tot 1,8 gram. In de meeste gevallen zal je, indien je intensief sport, automatisch wat meer eten en krijg je zo vanzelf voldoende eiwitten binnen.



Eiwitbehoefte

Niet actief	0,8 – 1,2 gram per kg lichaamsgewicht
Redelijk actief	1,2 - 1,4 gram per kg lichaamsgewicht
Erg actief	1,4 – 1,8 gram per kg lichaamsgewicht

Als je drie keer in de week sport en een kantoorbaan hebt waarvoor je 20 minuten fietst (enkele reis), mag je ervan uitgaan dat je in de middelste categorie zit. Voor een man van 80 kilo betekent dit dus 96 tot 112 gram eiwit per dag. Een teveel aan eiwitten wordt in het lichaam als energiebron gebruikt, en opgeslagen in de vorm van vet: je wordt dikker. Vroeger werd gedacht dat een extreme overdaad aan eiwitten zorgt voor problemen in nieren, lever, immuunsysteem en botten (verlies van botmassa). Recenter onderzoek laat zien dat het niet zo'n vaart loopt als je gezond bent, maar uit voorzorg is het verstandig het niet te overdrijven met die eiwitten.

Een tekort aan ingenomen eiwitten leidt tot symptomen als vermoeidheid, haaruitval, verlies van pigmenten (zwart haar kleurt rood), verlies van spiermassa, lage lichaamstemperatuur en verstoring van dehormoonspiegel. Bij gezonde en gevarieerde voeding zal dit echter niet snel gebeuren!



WEETJE de eiwitfabel.
Je hoort mensen misschien wel eens zeggen: ik wil afvallen, maar om mijn spiermassa te behouden, neem ik eiwitshakes. Dit is een tricky gedachte! Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je voldoende eiwitten binnen voor je spierbehoud. Neem je daarbij een eiwitshake, dan is de kans groot dat je alle (extra) calorieën die daarin zitten helemaal niet verbrandt, en dan gaat die shake dus rechtstreeks naar je vetopslag! Ben je toch bang om spiermassa kwijt te raken? Zorg er dan voor dat je in verhouding wat meer eiwitrijke voeding neemt, maar compenseer dit wel door bv. koolhydraatrijke

voeding te verminderen. Anders gebeurt er nooit wat met de cijfers op de weegschaal, wat tot veel frustratie kan leiden. Zonde van je moeite! Daarentegen is een eiwitshake wel een makkelijke manier om eiwitten binnen te krijgen, dus als je juist te weinig calorieën in de vorm van eiwitten binnenkrijgt, kan het een uitkomst zijn.

VETTEN

Vet levert, net zoals koolhydraten en eiwitten, energie aan het lichaam. Het blijft relatief lang in de maag en geeft daarom voor langere tijd een verzadigd gevoel. Vet is een voedingsstof die zit in bijvoorbeeld boter, halvarine, olie, snacks, koek, noten, vlees, vis en zuivel. Cellen hebben vet (officieel vetzuren) nodig als bouwstenen, en het beschermt je cellen tegen ongewenste indringers. Verder heeft het lichaam vet nodig om je ogen, hersenen en spieren goed te laten werken. Daarnaast levert vet de vitamines A, D, E en K. Meer over de functie van vitamines lees je in het volgende hoofdstuk. Het lichaam kan de meeste vetzuren zelf maken. Vetzuren die je lichaam niet zelf kan maken heten essentiële vetzuren. Linolzuur en alfalinoleenzuur zijn essentiële vetzuren. Het is belangrijk om deze vetten binnen te krijgen, omdat ze de kans op hart- en vaatziekten helpen verkleinen. Door het eten van olie, noten en vette vis krijg je deze essentiële vetten binnen.

Verzadigd en onverzadigd vet: nieuwe inzichten

Er bestaat onverzadigd en verzadigd vet. Vet in voedingsmiddelen bestaat altijd uit een combinatie van beide. Over het algemeen bevatten plantaardige bronnen meer onverzadigd vet en dierlijke bronnen meer verzadigd vet. Maar ook vette vis bevat veel onverzadigde vetten. De inname van voldoende onverzadigde vetten (behalve transvet, zie hieronder) kan de kans op hart- en vaatziekten verkleinen. Het vetzuur Omega-3 uit vis is hier een voorbeeld van. Lang werd gedacht dat producten met veel verzadigd vet kunnen leiden tot hart- en vaatziekten. Recent onderzoek (Muskiet, Muskiet & Kuipers, 2012) wijst echter uit dat deze veronderstelling waarschijnlijk onterecht is. Het klopt dat verzadigde vetten leiden tot een verhoging van het

cholesterolgehalte, alleen deze toename is zo klein en er is zoveel variatie tussen individuen, dat dit effect minimaal blijkt te zijn.

Een te lage consumptie van vis, groente en fruit blijkt 10x meer risico te geven op hart- en vaatziekten dan een (hoge) inname van verzadigd vet.



WEETJE Kokosvet
De meeste vetten voor bakken en braden bestaan uit lange vetzuurketens. Kokosvet (of kokosolie) bestaat uit middellange vetzuurketens en wordt daardoor sneller opgenomen in de darmen dan lange vetzuurketens. Het kan dus snel energie afgeven, net zoals koolhydraten, hetgeen gunstig kan zijn voor sporters. Verder wordt het net zoals elk ander product opgeslagen als vet als er een energie-overschot is. Het bevat veel verzadigd vet, waardoor er nog steeds veel voor- en tegenstanders zijn. Zo lang er discussie bestaat, geldt: met mate gebruiken en afwisselen met andere vetten.
Kokosvet heeft een vast vorm tot ongeveer 25 graden, daarboven wordt het vloeibaar. Het wordt dan kokosolie genoemd, maar het product is hetzelfde. Kokosvet of -olie kan gebruikt worden om in te bakken en braden, maar het heeft ook andere toepassingen. Zo heeft het een factor 5-10 SPF en kan daardoor als zonnebrandcrème gebruikt worden (wel vaak smeren, de beschermingsfactor is laag). Ook kan het als haarproduct worden gebruikt, voor glanzende lokken!

Transvet

Transvet is een type onverzadigd vet. Onverzadigd vet is over het algemeen goed voor de gezondheid, maar transvet niet. Dat heeft te maken met de scheikundige structuur, waardoor het lichaam dit type vet moeilijker kan verwerken.
Transvet komt voor in melk en vlees van herkauwers zoals koeien

en schapen. Verder kan het zitten in harde margarines, frituur-, bak- en braadvetten en in gebak, koek en snacks. Transvet is slechter voor de gezondheid dan verzadigd vet. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. De Gezondheidsraad raadt aan om ervoor te zorgen dat niet meer dan 1% van de calorieën die je op een dag nodig hebt van transvet komt. Voor een vrouw die 2.000 kcal per dag binnenkrijgt, komt dit neer op niet meer dan 2 gram transvet per dag. Voor een man die gemiddeld 2.500 kcal per dag eet, komt dit neer op maximaal 3 gram. Door zoveel mogelijk te kiezen voor vloeibaar of zacht vet en niet te veel koek, gebak en snacks te eten, beperk je de inname van transvet. Vet uit eten dat je niet direct gebruikt als energiebron wordt makkelijk omgezet in lichaamsvet. De opslag van vet kost nauwelijks energie. Lichaamsvet is bedoeld als energievoorraad, als bescherming voor je organen en tegen de kou.

De rol van vet eten bij overgewicht

Vet eten leidt niet per definitie tot overgewicht. Het gaat erom hoeveel energie de dagelijkse voeding levert en of de energie-inname en het verbruik in evenwicht zijn. Toch wordt veel vet eten gezien als een risicofactor voor het krijgen van overgewicht. Veel vet in de voeding leidt namelijk gemakkelijk tot een voeding die meer energie levert dan wordt gebruikt. Dat betekent dat de kans op overgewicht toeneemt.

Hoeveel heb ik van elke voedingsstof nodig?

Per persoon verschilt het een beetje hoeveel je nodig hebt per voedingsstof. Een veelgebruikte verhouding is (percentage van je totale calorie-inname):

50% koolhydraten
30% eiwitten
20% vetten

Dit is aan te passen naar behoefte, afhankelijk van je doel. Het is wel belangrijk om dit in perspectief te zien. De sleutel tot succes ligt er namelijk niet in precies de juiste hoeveelheid eiwitten, koolhydraten en vetten te eten, vooral als we het hebben over afvallen. Het totaal aan calorieën is leidend voor gewichtsverlies.


SKIP
THE DIET.
JUST EAT
HEALTHY.


UNDER ARMOUR

Waar zit wat in?

Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Dierlijk:	**Voornamelijk langzame koolhydraten:**	**Voornamelijke onverzadigde vetten:**
Vlees	Brood	Vloeibare vetten, bv. olijfolie, zonnebloemolie, zachte margarine
Vis	Volkoren Pasta, volkoren cous-cous, zilvervliesrijst	Noten, zaden en pitten
Gevogelte	(Zoete) aardappel	Vette vis, bv. zalm, haring
Melk en melkproducten	Peulvruchten bv. bonen, linzen	Avocado
Kaas, eieren	Groente	Eieren
Pantaardig:	**Voornamelijk snelle koolhydraten**	**Voornamelijk verzadigde vetten:**
Noten, zaden en pitten	Fruit (hoe rijper, hoe meer snell koolhydraten), fruitsap, smoothies, mais	Vette vleessoorten, bv. gehakt, worst
Peulvruchten, bv. bonen, linzen	Witte rijst, witte pasta, wit brood, witte couscous	Kaas
Brood	Frisdrank, koek, snoep	Harde vetten zoals roomboter, harde margarine, kokosvet
Granen, bv. couscous, quinoa, pasta, rijst, mais		Koek, gebak
Groente, bv. boerenkool, broccoli, champignons, spruitjes, sperziebonen		Chips, gefrituurde snack
		Koek, gebak

Veelgestelde vraag: Moet ik koolhydraten schrappen uit mijn voeding om af te vallen?

Nee. Koolhydraten worden al jaren gezien als de boeman. Echter, koolhydraten heb je, net zoals eiwitten en vetten, nodig om te functioneren. Als je in totaal teveel calorieën binnenkrijgt, kan het wel een goed idee zijn om minder koolhydraten te nuttigen. Maar dit geldt ook voor de vetten en eiwitten die je eet en drinkt! Kijk dus (eventueel met de hulp van je trainer) goed naar wat je in totaal binnen krijgt en van welke voedingsstof je moet minderen. Het schrappen of minderen van producten met snelle suikers en weinig gezonde stoffen is sowieso een goed idee (bv. frisdrank, koek, snoep, etc.).





LET OP

Niet al het brood dat bruin is, is volkoren. Vaak wordt het brood als het ware gekleurd, terwijl je eigenlijk witbrood zit te eten! Alleen brood gemaakt van meel bevat de volledige graankorrel, in tegenstelling tot brood gemaakt van bloem: dit is alleen gemaakt van het binnenste deel van de graankorrel (zonder de vezelrijke zemelen en de kiem).

Is zuivel wel of niet gezond?

We zijn als mensheid zuivel gaan nuttigen toen de veeteelt zijn intrede deed. De melk van de koe kon prima ingezet worden om te drinken en andere producten van te maken zoals kwark en kaas. Daarvóór was er voor de jagers en verzamelaars nog helemaal geen melk of yoghurt! Aangezien de evolutie niet zo snel gaat, zit ons lichaam nog grotendeels hetzelfde in elkaar als bij de jagers en verzamelaars. In gebieden waar mensen inmiddels al het langst (duizenden jaren) melk drinken, hebben we ons genetisch aangepast om zuivel te kunnen verteren. Dit is zo in Noord-Europa, waar wij als Nederlanders natuurlijk bij horen. Zo'n driekwart van de wereldbevolking kan zuivel echter nog niet goed verteren en is lactose-intolerant. Dit zorgt voor spijsverteringsproblemen na het eten van zuivel.

Decennialang werd beweerd dat zuivel goed is voor je botten, maar dit blijkt hoogstwaarschijnlijk een misvatting. Om calcium (bv. uit zuivel) goed op te nemen is er een bepaalde verhouding van stoffen in je lichaam nodig, en wat blijkt? Koemelk bevat een verhouding die ervoor zorgt dat er mogelijk juist calcium uit je botten wordt onttrokken! Niet bevorderlijk voor sterke botten dus. In landen waar veel zuivel wordt genuttigd, komt osteoporose (broze botten) juist veel voor.

Goede andere bronnen van calcium zijn groene (blad)groenten, zoals boerenkool, spinazie, rucola, peterselie, broccoli, chinese kool en groene kool, fruit, gedroogd fruit, noten, zaden, bonen en linzen. Een voordeel aan melkproducten is wel dat ze voedzaam zijn: het is een goede eiwitbron en is verder rijk aan vitamines en mineralen. Er zijn dus voor- en nadelen te vinden voor het

nuttigen van zuivel, maar het kan zeker passen in een gezond en gevarieerd eetpatroon.

Zijn lightproducten beter?

De term 'light' wil zeggen dat er óf minder vet, óf minder suiker, óf minder calorieën in een product zitten. Dit kan handig zijn, maar laat je niet foppen: soms wordt de kleinere hoeveelheid vet gecompenseerd door méér koolhydraten (bv. bij light chips)! Dus dan krijg je nog bijna net zoveel calorieën binnen, toch jammer. Ook worden er soms goede stoffen uit de producten verwijderd, zoals bij het fabriceren van magere melkproducten (in het vet zitten ook goede stoffen). Een ander nadeel van lightproducten is dat je er minder verzadigd van raakt dan van volle producten, waardoor je sneller weer trek krijgt! Aangezien lightproducten bijna altijd duur(der) zijn, kun je ook kiezen voor voeding die sowieso minder calorieën bevat, bv. hüttekäse in plaats van veel vettere gele kaas. Light- of zero-frisdranken zijn meestal wel veel calorie-armer dan de gewone variant, maar daarmee is 'gezond' ook weer niet de goede term, ze zijn minder slecht maar voegen niks toe aan je gezondheid.

Maatwerk

Wat voor de ene persoon werkt, hoeft voor de ander geen succes te worden. Een voedingsschema is altijd maatwerk! Het is zoeken naar wat voor jou werkt. Bespreek de verschillende opties met je trainer.





Sporten & voeding – voor, tijdens & na

Als sporter gebruik je, als je hard traint tenminste, veel energie. Reken maar dat dit in jouw PeakTimetraining wel goed zit!
Om genoeg brandstof te hebben voor je training, is het belangrijk dat je van tevoren wat gegeten hebt. Moet dit een grote of een kleine maaltijd zijn? En hoe ver van tevoren moet ik eten? Deze vraag is moeilijk te beantwoorden omdat dit erg verschilt per persoon! Probeer dus verschillende dingen uit en kom er zo achter wat voor jou werkt. Voor veel mensen werkt het om 1 tot 3 uur voor het sporten een goede maaltijd te eten, met ongeveer een halve liter water. Dan heb je voldoende energie en vocht voor de inspanning. Als dit in je tijdsplanning niet lukt, kun je er ook voor kiezen om een kleine maaltijd, fruit of een gezonde snack te nemen voor de training.
Waar je ook op kunt letten is dat je vóór de training voeding kiest die veel koolhydraten bevat en minder vet en eiwit. Deze koolhydraten kun je goed gebruiken tijdens het sporten! Als je een uur sport, is het niet nodig om tijdens een training te eten. Je lichaam gaat na een flinke training nog even door met verbranden van energie. Door het trainen heb je je spieren licht beschadigd. Het is belangrijk voldoende gezonde voeding binnen te krijgen zodat je spieren zich kunnen herstellen en zelfs sterker worden dan voor je training (supercompensatie, weet je nog?).
De 'verzorging' waar je spieren om vragen bestaat uit eiwitten, koolhydraten en water. Je lichaam heeft voldoende vetvoorraad; deze hoef je dus niet aan te vullen na je training. Het is het beste om de koolhydraten en eiwitten, die voor het herstel verantwoordelijk zijn, binnen 1 tot 2 uur na de inspanning in te

nemen. Drink er ook een paar glazen water bij.
Zo kan het herstelproces beginnen! Heb je kort vóór je training al een eiwitrijke maaltijd gegeten, dan zit deze voeding al in je lichaam en zijn de eiwitten al beschikbaar voor het herstelproces. Extra (eiwitten) eten is dan niet nodig, let ook op de calorieën! Sommige mensen vinden het fijn om na de training extra eiwitten te nemen in de vorm van een eiwitshake; dit is een gemakkelijke manier, maar zeker niet noodzakelijk, omdat gewone voeding voldoende goede stoffen bevat. Eiwitrijke producten zijn zuivel, vlees en vis, eieren, noten, peulvruchten en granen. Bijvoorbeeld chocolademelk bevat een goede mix van de bouwstoffen koolhydraten en eiwitten om te herstellen.

VITAMINES, MINERALEN & WATER



In tegenstelling tot macronutriënten (eiwitten, vetten en koolhydraten) leveren vitamines en mineralen, oftewel de micronutriënten, geen energie aan het lichaam. Ze komen in kleine hoeveelheden voor in je voeding, maar zijn wel van levensbelang! Ze zijn nodig bij het vrijmaken van energie uit je voeding en vervullen talloze andere belangrijke rollen in lichamelijke processen.
Denk hierbij aan het gezond houden van botten, zenuwen, spieren, de huid en het immuunsysteem: voorkomen en genezen van ziektes. Zonder deze gezondheidsbommetjes heb je dus

minder energie, ben je minder vrolijk en sneller ziek! Het verschil tussen vitamines en mineralen is dat vitamines uit de levende natuur komen en mineralen uit de dode natuur. Vitamines kunnen door sommige planten of dieren zelf gemaakt worden. Mineralen zijn o.a. zouten die voortkomen uit de dode natuur, zoals aarde en gesteente.
Verderop vind je een overzicht van alle vitamines en mineralen, en in welke voeding ze zitten. Vitamines kunnen in water of in vet oplosbaar zijn. Vetoplosbare vitamines zijn vitamine A, D, E en K. Deze vitamines haal je vooral uit producten die vet bevatten, zoals smeer- en bereidingsvetten, vis, vlees, noten en melk en melkproducten. Wateroplosbare vitamines zijn vitamine B en C. Deze vitamines haal je uit groente, fruit, brood en volkorenproducten, noten, peulvruchten, melk en melkproducten. Vitamines worden door het lichaam opgenomen in de dunne darm. Bij het bereiden en bewaren van eten kunnen vitamines verloren gaan, vooral de wateroplosbare vitamines. De hoeveelheid verlies verschilt per vitamine en afhankelijk van het type voedingsmiddel, hoe heet het is bereid, de hoeveelheid water, blootstelling aan zonlicht of aan zuurstof na snijden, persen of pureren. Aan de andere kant kan het lichaam sommige vitamines uit gesneden en gekookte groenten makkelijker opnemen. Bij het vaststellen van de aanbevolen hoeveelheden is rekening gehouden met de hoeveelheid die het lichaam uit de voeding opneemt.

Tips om zoveel mogelijk vitamines te behouden:
- Doe groente pas in de pan als het water kookt, laat het water dus niet met de groente erin opwarmen
- Verhit eten niet langer dan nodig
- Kook met weinig water

Door bewaren van eten gaan ook vitamines verloren.
Daarom gelden de volgende bewaaradviezen:
- Bewaar producten bij voorkeur op een koele plaats of in de vriezer
- Bewaar gesneden groente niet te lang
- Bewaar je eten bij voorkeur in het donker

Het lichaam kan de meeste wateroplosbare vitamines niet opslaan. Een teveel van deze vitamines verlaat je lichaam via urine. Daardoor komt het bijna nooit voor dat je er teveel van binnenkrijgt. Vetoplosbare vitamines kan het lichaam wel opslaan. Je kunt dus een tijdje zonder die vitamine. Bij een te hoge inname kun je er ook een teveel aan krijgen.



WEETJE

WAT je eet is belangrijk...

...voor hoe je je voelt. Test het maar eens. Stel jezelf een half uur na iedere maaltijd de vraag 'hoe voel ik me nu?'. Na het eten van een salade, maar ook na het eten van een pizza. Voel je het verschil?

...voor hoeveel energie je hebt. Je lichaam functioneert, net als een auto, beter met de juiste brandstof. Ook op je werk presteer je veel beter door gezond te leven.

...voor hoe oud je wordt. En HOE je oud wordt. Als je vanaf nu de rest van je leven een paar keer per week sport, goed slaapt en 80% van de tijd de juiste dingen eet, zal dit je heel wat vitale jaren opleveren!



Welke vitamines heb ik nodig, wat doen ze en waar zitten ze in?

Vitamine	In het lichaam o.a. belangrijk voor	Komt voor in
Vetoplosbare vitamines		
Vitamine A	· Functioneren van ogen en afweersysteem · Normale groei · Gezond houden van de huid	· Vlees, vis, melk, melkproducten, ei · Margarine, halvarine en bak- en braadproducten · Wortel en groene bladgroente (provitamine A)
Vitamine D	· Behoud van sterke botten en tanden · Goede werking van spieren en afweersysteem · Opname van calcium uit voeding	· Vette vis, vlees, ei · Margarine, halvarine en bak- en braadproducten
Vitamine E	· Werkt als antioxidant	· Zonnebloemolie, margarine, halvarine, bak- en braadproducten · Noten en zaden
Vitamine K	· Goede bloedstolling · Behoud van sterke botten	· Groene bladgroente · Kwark en kaas · Vlees, ei
Wateroplosbare vitamines		
Vitamine B_1 (Thiamine)	· Vrijmaken van energie uit voeding · Goede werking van hartspier, zenuwstelsel en hersenen	· Graanproducten, brood en aardappelen · Vlees · Groente · Melk en melkproducten
Vitamine B_2 (Riboflavine)	· Vrijmaken vanenergie uit voeding · Gezond houden van de huid	· Melk en melkproducten · Vlees · Groente en fruit · Aardappelen, brood en graanproducten
Vitamine B_3 (Niacine)	· Vrijmaken van energie uit voeding · Gezond houden van de huid · Goede werking van zenuwstelsel en hersenen	· Vlees en vis · Volkoren graanproducten en aardappelen · Groente
Vitamine B_5 (Pantotheenzuur)	· Vrijmaken van energie uit voeding	· Vlees en ei · Volkorenproducten · Peulvruchten · Melk en melkproducten · Groente en fruit
Vitamine B6	· De opbouw en afbraak van aminozuren · Regelen van de werking van bepaalde hormonen · Nodig voor groei, bloedaanmaak en functioneren van afweersysteem en zenuwstelsel	· Vlees, vis, ei · Noten · Brood, graanproducten en aardappelen · Peulvruchten · Groente · Melk en melkproducten

Bron: Voedingscentrum

VITAMINETEKORT

Een tekort aan vitamines is niet goed voor de gezondheid. Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je voldoende vitamines binnen.

Veel mensen eten tegenwoordig veel bewerkt voedsel. Heel handig en snel, maar behalve dat het je maag vult en je er energie uit haalt, doet het niets positiefs voor je gezondheid. Er zitten vaak maar weinig vitamines en mineralen in. Veel van de ziektes die we in deze tijd hebben, komen voort uit een ongezonde leefstijl. Veel aandoeningen en klachten kunnen genezen of verminderd worden door onder andere gezond te eten. Dat zijn de krachten van vitamines en mineralen. De hoeveelheid medicijnen die iemand slikt voor bijvoorbeeld bloeddruk en cholesterol kan hierdoor vaak drastisch omlaag. Overleg wel altijd eerst met je arts! Tekorten kunnen ook ontstaan als de opname van vitamines is verstoord, bijvoorbeeld bij ziekte. Daarnaast zijn er een aantal groepen die het advies krijgen een supplement te slikken omdat ze via de voeding niet voldoende vitamines kunnen binnenkrijgen. Vraag je trainer eventueel om extra info, of overleg met je huisarts. Als je om af te vallen minder voeding per dag inneemt, is het extra belangrijk om gezond en gevarieerd te eten, zodat je voldoende vitamines binnenkrijgt. Daarnaast kunnen zware krachttrainingen of sportactiviteiten veel van je lichaam vragen, waardoor je lichaam baat heeft bij extra vitamines. Een vitaminesupplement als aanvulling op je (gezonde) voeding kan uitkomst bieden. Let hierbij wel op wat voor dosering je neemt, want een teveel aan vitamines kan schadelijk zijn voor je gezondheid! Vitaminesupplementen van huismerken zijn net zo goed als de duurdere A-merken.

TE VEEL VITAMINES

Krijg je te veel vitamines binnen, dan kan dat slecht zijn voor de gezondheid. Krijg je bijvoorbeeld lange tijd te veel vitamine B6 binnen, dan kun je last krijgen van gevoelloosheid, tintelingen of ernstige zenuwpijn in de handen en voeten. Ook kun je te veel binnenkrijgen van vitamine B_3, vitamine B_{11} (foliumzuur), vitamine A, vitamine D en vitamine E. Een teveel aan vitamines krijg je alleen binnen als je supplementen met hoge doseringen gebruikt. Een uitzondering hierop vormt vitamine A. Een teveel hiervan kun je ook binnenkrijgen door vaak lever te eten.

VITAMINE D

Vitamine D is een belangrijke vitamine, vooral voor botten en gebit, spieren en het immuunsysteem. Een klein deel kun je uit je voeding halen (bijvoorbeeld vette vis), maar je maakt vitamine D voornamelijk zelf in je huid aan onder invloed van zonlicht. Het is dus belangrijk om voldoende buiten te komen, dagelijks 15 tot 30 minuten tussen 11.00 en 15.00 uur is het advies. Zorg dan dat je handen en hoofd onbedekt zijn, zodat je lichaam vitamine D aan kan maken. Op deze manier kun je ook een voorraad van deze vitamine aanleggen in je lichaam.
In de winter staat de zon in Nederland echter zo laag, dat je niet voldoende vitamine D kunt aanmaken uit zonlicht, ook al besteed je veel tijd buiten. In eerste instantie wordt je voorraad aangesproken, maar halverwege of tegen het einde van de winter kan deze voorraad uitgeput raken! Je kunt je somber voelen en je weerstand kan omlaag gaan. Daarom is het raadzaam om tijdens de wintermaanden vitamine-D-supplementen te nemen. De geschikte dosering hangt wel af van verschillende factoren (leeftijd, huidskleur, hoeveel je buiten komt, etc.). Overleg eventueel met je huisarts.

MINERALEN

Mineralen zijn, net als vitamines, voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in eten en drinken. Ze zijn nodig voor een goede gezondheid en normale groei en ontwikkeling. Ze leveren geen energie. Mineralen die je lichaam maar weinig nodig heeft heten spoorelementen.
In Nederland komen mineralentekorten bijna niet voor. Een teveel aan bepaalde mineralen kan schadelijk zijn voor de gezondheid. In Nederland krijgen we gemiddeld te veel natrium binnen, via zout. Mineralen en spoorelementen kunnen tijdens koken niet kapot worden gemaakt, maar ze kunnen wel oplossen in het kookwater. Het lichaam neemt mineralen en spoorelementen op in de dunne darm. Hoeveel het lichaam opneemt hangt onder andere af van de vorm waarin ze aanwezig zijn, hoe goed ze oplossen in de darm, wat je verder hebt gegeten en gedronken. Een combinatie van bepaalde stoffen kan de opname verbeteren of juist verhinderen.

Veelgestelde vraag: Mag ik nooit meer snoepen of ongezonde voeding eten?

Als je jezelf iets verbiedt, wordt het meestal erg moeilijk dit vol te houden. Pas de 80/20 regel toe. In 80% van de gevallen de juiste dingen doen, en in 20% doen waar je zin in hebt. Dan kom je een héél eind!

WATER

Als we over voedingsstoffen praten, komen we bij - last but not least – water! Water levert je geen energie (het bevat geen calorieën) maar is wel essentieel voor je lichaam. Je bestaat voor een heel groot deel uit water: 45-60% bij vrouwen en 50-65% bij mannen!

Water is belangrijk om de volgende redenen:

- Water is een belangrijke bouwstof voor het opbouwen van al je lichaamscellen
- Water helpt het lichaam op temperatuur te blijven
- Water is een onderdeel van de smeermiddelen die nodig zijn voor spiersamentrekkingen
- Water fungeert als oplosmiddel, zodat bijvoorbeeld de spijsvertering goed werkt
- Water transporteert voedingsstoffen, afvalstoffen, hormonen, vitamines en mineralen door het hele lichaam



TIP

Neem overal een waterflesje mee naartoe (zeker naar je training)!

Door te ademen, zweten en naar de wc te gaan verlies je vocht. Genoeg drinken is daarom belangrijk om voldoende vocht in je lichaam te houden. Het advies is om elke dag 1,5 tot 2 liter te drinken. Dit verschilt per persoon enigszins. Als jij veel zweet, spreekt het voor zich dat je meer moet drinken om dit weer aan te vullen.

Wanneer je te lang geen water drinkt, ontstaat er uitdroging. Het eerste symptoom hiervan is dorst. Wanneer je dan nog steeds geen water drinkt kun je je slap, moe, duizelig of misselijk gaan voelen. Ook kun je kramp in je spieren krijgen.

Welke mineralen en spoorelementen heb ik nodig, wat doen ze en waar zitten ze in?

Naam	In het lichaam o.a. belangrijk voor	Komt voor in
	Spoorelementen	
IJzer	· Vorming van hemoglobine · Productie van energie door lichaamscellen · Normale werking van het afweersysteem	· Vlees en vis · Brood en volkorenproducten · Groene bladgroente · Ei
Jodium	· Productie schildklierhormoon	· Brood · Zeevis, zeewier · Ei · Melk en melkproducten
Koper	· Vorming bindweefsel en botten · Goede werking afweersysteem	· Groente en fruit · Vlees · Brood en volkoren graanproducten
Zink	· Opbouw van eiwitten · Groei en ontwikkeling weefsel · Goede werking afweersysteem	· Vlees · Kaas · Graanproducten · Noten · Schaal- en schelpdieren
Selenium	· Beschermt cellen tegen beschadiging · Belangrijk voor goede werking van de schildklier	· Vlees, vis · Bepaalde soorten noten · Volkoren graanproducten · Zuivel
Mangaan	· Betrokken bij de energiestofwisseling · Behoud van sterke botten	· Volkoren graanproducten en brood · Noten en peulvruchten · Groente en fruit
Molybdeen	· Nodig voor de stofwisseling·Behoud van sterke botten	· Volkoren graanproducten en brood · Peulvruchten · Noten
Chroom	· Helpt het bloedsuikergehalte normaal te houden · Betrokken bij de energiestofwisseling · Behoud van sterke botten	· Groente en fruit · Volkoren graanproducten
Fluoride	· Beschermt tegen tandbederf	· Toegevoegd aan tandpasta

Bron: Voedingscentrum

Naam	In het lichaam o.a. belangrijk voor	Komt voor in
	Mineralen	
Calcium	· Opbouw en onderhoud van botten en gebit · Goede werking van zenuwen en spieren	· Melk en melkproducten · Groene groenten
Magnesium	· Vorming van bot en spieren · Overdracht van zenuwprikkels	· Volkorenproducten en brood · Melk en melkproducten · Noten, groente, vlees
Fosfor	· Stevigheid van botten samen met calcium · Energiestofwisseling	Bijna alle voedingsmiddelen, vooral in: · Melk en melkproducten, vis, vlees, volkoren-producten en peulvruchten
Kalium	· Regelen vochtbalans samen met natrium en chloride (chloor)	Bijna alle voedingsmiddelen, vooral in: · Groente, fruit en aardappelen · Vlees, vis, noten · Melk en melkproducten · Brood
Natrium	· Regelen vochtbalans samen met kalium en chloride (chloor) · Regelen van de bloeddruk · Goede werking van spiercellen en zenuwcellen	Alle producten waaraan zout is toegevoegd: · Kant-en-klaarproducten · Brood · Kaas · Bewerkt vlees
Chloor	· Regelen vochtbalans samen met natrium en kalium	Alle producten waaraan zout is toegevoegd: · Kant-en-klaarproducten · Brood · Kaas · Bewerkt vlees

Bron: Voedingscentrum

Honger of dorst?

Het verschil tussen honger en dorst is niet altijd makkelijk te herkennen, behalve dat je van dorst een droge mond kunt krijgen. Bedenk wanneer je voor het laatst iets hebt gegeten en wat dat was. Als je bijvoorbeeld net een vezelrijke maaltijd op hebt, is het aannemelijk dat je 'hongergevoel' eigenlijk dorst is. Maar als je uren geleden voor het laatst hebt gegeten, is het logisch dat je honger hebt: je lichaam heeft weer energie nodig om te functioneren. Weet je niet zeker of het honger of dorst is? Neem eerst een flink glas water en kijk na een kwartier hoe je je dan voelt. Zeker als je bezig bent om kilo's te verliezen is dit verstandig. Zo ga je in feite bij jezelf na of je wel echt trek hebt, en het niet een vochttekort is wat je voelt. Aangezien de meeste mensen niet genoeg drinken is de kans groot dat je eigenlijk dorst had! Over verschillende soorten honger(gevoel) lees je meer in onderstaande tekst.



WEETJE Laat je niet foppen!
Er zijn verschillende soorten gevoel die je allemaal als honger kunt ervaren, maar ze wijzen niet allemaal op een echte behoefte aan brandstof. Dit zijn ze:

- Gewoontehonger: deze honger komt op vaste tijden terug omdat je dat jezelf hebt aangeleerd. Lunch je altijd om half één? Reken maar dat je trek krijgt tegen die tijd, ook al heb je net die lekkere traktatie van je collega op.
- Verveelhonger: honger die komt door een gevoel van onrust of verveling.
- Valse honger: honger die eigenlijk dorst is.
- Lichaamshonger: dit is de enige 'echte' honger: het signaal dat het lichaam afgeeft als het nodig is om wat te eten. Je lijf heeft brandstof nodig!

Het lichaam en je hersenen kunnen je dus goed voor de gek houden! Als je eet terwijl je geen echte honger hebt, raakt je lichaam uit balans. Daarom is het verstandig om goed te bedenken waar je honger vandaan komt. Daarnaast is het belangrijk jezelf te wapenen tegen zo'n zwak moment van 'schijnhonger'. Een paar ideeën die je kunt uitproberen:

- Drink twee glazen water
- Loop buiten een rondje
- Poets je tanden
- Zet de timer op 15 minuten. Dan nog steeds honger? Zorg voor een voorraadje gezonde snacks zoals groente, fruit of een bakje kwark.

Lees meer tips over het overwinnen van valkuilen in het hoofdstuk over gedrag.



Ga eens bij jezelf na: op welke momenten van de dag heb jij ‘schijnhonger’?

Wat ga je eraan doen om de verleiding van deze schijnhonger te weerstaan?

Veelgestelde vraag: Hoe vaak op een dag moet ik eten?
Over de verdeling van je maaltijden over een dag zijn veel meningen en theorieën. De een zweert bij drie maaltijden per dag, de ander neemt zes kleine maaltijden en weer een ander doet aan intermittent fasting (afwisselend vasten, steeds gedurende een vaste periode van een etmaal).

Ons advies is om te doen waar jij je goed bij voelt en wat past in jouw leven. Er is niet maar één ritme goed, maar het is wel belangrijk dat je een (min of meer) vast ritme hebt. Ben je hier tevreden over? Ga maar eens bij jezelf na: hoe voel ik me op een dag qua energie? Ervaar ik veel schommelingen in mijn energie? Hoe functioneer ik op mijn werk? Kan ik me goed concentreren tijdens mijn studie?

En experimenteer! Voel jij je na de lunch vaak slaperig? Probeer dan eens uit wat er gebeurt als je een kleinere portie neemt (en in de middag nog een tussendoortje), of een lunch met minder koolhydraten – zoals een goed gevulde salade in plaats van brood - zodat je minder last krijgt van een suikerdip. Ook wát je eet maakt dus veel uit.

Hoe ziet jouw eetritme eruit?

Ben je hier tevreden over?

Heb je over de dag verdeeld voldoende energie?

Wat zou je kunnen uitproberen ter verbetering?



BEWEGING



Bewegen is gezond: minder kans op diabetes, hart- en vaatziektes, depressieve symptomen en noem maar op. Je zal je fitter en blijer voelen als je genoeg beweegt. Maar: wat is genoeg?

Hier volgen de richtlijnen van de Gezondheidsraad, gericht op volwassenen (inclusief ouderen):

Bewegen is goed, méér bewegen is beter

- Doe minstens 2,5 uur per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen mag zeker! Hoe meer, hoe beter voor je gezondheid.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten (krachttraining!), voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Een toelichting:
Matig intensieve inspanning houdt in dat je hartslag omhoog gaat en je ademhaling versnelt. Een rustige wandeling valt hier niet onder en mag je dus niet meetellen als het om matig intensief bewegen gaat (maar is natuurlijk prima om als ontspannende activiteit te doen!).

Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij je je lichaam met minimaal het eigen gewicht belast, zoals springen, gewichtheffen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.

Bij spierversterkende activiteiten kun je denken aan krachtoefeningen met (minimaal) eigen lichaamsgewicht en duuractiviteiten als fietsen en zwemmen.

Balansoefeningen zijn erop gericht je balans te verbeteren terwijl je staat of beweegt. Bijvoorbeeld door op één been te staan of een voorwerp van de grond oprapen. Door de spieren van voet tot en met heup te versterken zal je balans beter worden en kun je jezelf beter op de been houden als je struikelt.


R ARMOUR



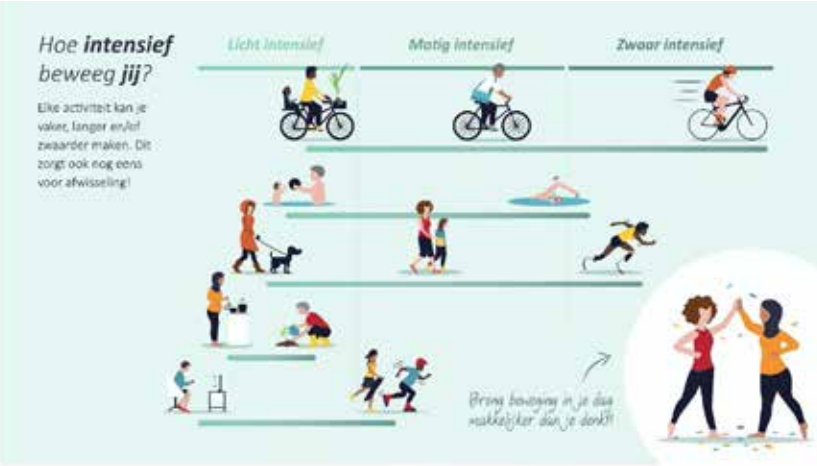
Afbeelding: Kenniscentrum sport en bewegen







Afbeelding: Kenniscentrum sport en bewegen



Afbeelding: Kenniscentrum sport en bewegen

Hoe intensief beweeg jij?

In 2020 voldeed slechts 52% van de volwassenen aan de beweegnorm. Het percentage dat eraan voldoet is het hoogst onder 18-34-jarigen, daarna neemt het af met de leeftijd. Onder jongeren van 12 tot 17 is het percentage dat de norm haalt het allerlaagst: slechts 41%.

Ga bij jezelf na: voldoe jij aan de norm?

Wat doe je momenteel aan beweging?

Hoeveel keer per week zou jij willen sporten?



TIP
Heb je er al eens aan gedacht om 's ochtends vroeg te gaan sporten, nog voordat je andere verplichtingen hebt? Dan begin je je dag fit en weet je zeker dat er niks tussen kan komen!

Veel mensen hebben moeite te starten met bewegen, jong en oud. Terwijl het eigenlijk heel simpel kan zijn. Probeer te onthouden dat bewegen heel laagdrempelig kan zijn. Twee haltes eerder uit de bus stappen, de trap nemen in plaats van de lift, rustig een blokje om op een mooie dag. Het gaat vooral om het stap voor stap aanpassen van je gedrag. Hierover later meer.

Zitten: het nieuwe roken

Zittend in de auto of trein naar je werk, de hele dag zitten achter je beeldscherm, zittend lunchen, zittend weer naar huis en vervolgens op de bank zittend tv kijken of computeren. Herken je dit patroon? Nederlanders zijn helaas 'kampioen zitten' in vergelijking met de rest van Europa. 46% van de Nederlanders ouder dan 15 jaar zit gemiddeld zeven uur of meer per dag. Ter vergelijking: voor de Duitsers is dit gemiddeld 5,8 uur en voor Belgen gemiddeld 5,7 uur. We zitten bovendien ook nog eens 85% van onze vrije tijd. Op de bank, in een restaurant, in de bios, het theater, noem maar op! Dit is niet iets om trots op te zijn, want dagelijks langdurig zitten is slecht voor je gezondheid.
Zitten wordt niet voor niets 'het nieuwe roken' genoemd. Volgens onderzoek kan buitensporig zitgedrag op de lange termijn leiden tot chronische ziekten als diabetes en hart- en vaatziekten, en al op kortere termijn tot klachten aan spieren, pezen en gewrichten.

Wat gebeurt er als je veel zit?

Het lichaam is continu hard aan het werk om voedingsstoffen om te zetten in energie door suikers en vetten af te breken. Veel en lang zitten zorgt ervoor dat deze suikers en vetten minder goed worden verwerkt. “Als je zit, gebruik je je spieren nauwelijks”, aldus Hidde Van der Ploeg van het VU Medisch Centrum, onderzoeker naar de gevolgen van zitgedrag. “Als je die spieren niet gebruikt, wordt vet en suiker uit je bloed minder snel opgenomen, en daardoor heb je een hoger risico op hart- en vaatziekten en het ontwikkelen van diabetes. Door veel te zitten verandert bovendien het insulineniveau en de insulinegevoeligheid. Ook dit kan diabetes tot gevolg hebben.” Insuline is een hormoon dat er bij gezonde personen voor zorgt dat glucose (suiker) vanuit het bloed wordt opgenomen in je cellen. Als dit verstoord is, kan je lichaam dus niet de juiste bloedsuikerspiegel handhaven. Dit is bij diabetes het geval.

Bekijk via de QR-code de animatie over de effecten van zitten op je lichaam:
Denk je nu: dit geldt niet voor mij, want ik maak dit wel goed met mijn sportavondjes? Helaas, fout gedacht. De negatieve effecten van zitten gelden ook voor mensen die naast hun zittende activiteiten vaak sporten. Overdag, tijdens je werk of studie, moet je dus óók voldoende bewegen.

Sta op, sta op: minder zitten is gezond

Er zijn simpele manieren om zitgedrag op het werk te lijf te gaan, bijvoorbeeld door om het halfuur even op te staan en de benen in actie te krijgen. Daarnaast is het belangrijk om niet langer dan twee uur aaneengesloten te zitten en op zo veel mogelijk momenten even te bewegen. Een paar voorbeelden:

- Neem de trap in plaats van de lift
- Ga op een andere verdieping naar het toilet (met de trap dus!)
- Maak een lunchwandeling
- Telefoneer en vergader staand of wandelend (afhankelijk van de groepsgrootte)

- Haal vaker een kleine hoeveelheid drinken
- Maak gebruik van dynamisch kantoormeubilair zoals een sta/zitbureau of bureaufiets

Meer dan elf uur per dag zitten is 'dodelijk'

Het klinkt heftig, maar zitten kan in zekere zin zelfs dodelijk zijn. Deze waarschuwing geldt vooral als je meer dan elf uur per dag zit. Mensen die tussen de acht en elf uur per dag zitten hebben 15% meer kans om voortijdig te sterven dan mensen die vier uur per dag zitten. Zit je meer dan elf uur per dag, dan heb je 40% meer kans om voortijdig te sterven dan als je vier uur per dag zittend doorbrengt.

Vraag: Ga even na: Hoeveel uur per dag zit jij?

Welke twee acties kun je verzinnen om minder te zitten?

SLAAP & STRESS



Voor je gezondheid zijn slaap en (geen) stress ook belangrijk. Ook als je wilt afvallen, spelen deze factoren een belangrijke rol! Als eerste is aan de beurt: slaap.

SLAAP

Een goede nachtrust is letterlijk van levensbelang. Als je goed slaapt, voel je je vrolijker en alerter dan na een nacht wakker liggen. De meeste volwassenen hebben tussen de 7 en 9 uur slaap per nacht nodig.
Maar wat gebeurt er nu eigenlijk tijdens je slaap? Je lichaam rust natuurlijk uit, maar voor je hersenen is slaap nog belangrijker! Overdag hopen giftige eiwitten zich op tussen de hersencellen. Deze afvalstoffen verdwijnen wanneer ze wegspoelen met het hersenvocht dat door de hersenen heen loopt. De afvalstoffen komen vervolgens terecht in het bloed, waarna de lever ze verwerkt.
Uit onderzoek blijkt dat dit schoonmaaksysteem tot wel tien keer actiever is tijdens je slaap dan als je wakker bent! Je hersenen krimpen tijdens de slaap namelijk tot wel zestig procent.



Hierdoor ontstaat meer ruimte tussen de hersencellen, waardoor het hersenvocht gemakkelijker door het weefsel spoelt en zo alle afvalstoffen meeneemt. Tijdens je slaap ondergaat je brein dus een grondige schoonmaakbeurt, die hard nodig is.
Niet alleen hoe lang je slaapt maakt uit, maar zeker ook de kwaliteit is belangrijk. Val je snel in slaap en word je niet vaak wakker? Dit is nog steeds geen garantie dat je goed slaapt. Het is nodig om in een diepe slaap te komen voordat je lichaam en geest echt ontspannen.

Ga bij jezelf na: hoeveel slaap jij per nacht?

En (minstens net zo belangrijk):
word je 's ochtends uitgerust wakker?

Is het antwoord 'nee', terwijl je wel lang genoeg slaapt? Misschien is de kwaliteit van je slaap niet goed door slaapapnoe of wat anders. Raadpleeg je huisarts voor advies of info over bijvoorbeeld een slaapanalyse!

Dit gebeurt er als je één nacht niet (goed) genoeg slaapt:

- Je kunt je minder goed concentreren en bent vergeetachtig. Veel ongelukken komen door slaaptekort! Je reactievermogen wordt vergelijkbaar met dat van een dronken persoon. Niet veilig dus...
- Je emoties schieten alle kanten op doordat je gebeurtenissen minder goed kunt relativeren
- Je bent chagrijnig
- Je pikt sneller een virus op
- Je vergroot de kans op te veel (en slecht) eten, mogelijk doordat je ghreline aanmaakt, een stofje dat honger opwekt. Ook worden geuren in je hersenen anders verwerkt dan bij genoeg slaap. Hierdoor verlang je meer naar vette en koolhydraatrijke voeding. Niet handig als je kilo's kwijt wil!





WEETJE

Te weinig slaap maakt dik!
Bovenstaande relatie tussen weinig slaap en eetgedrag werd bevestigd door verschillende Amerikaanse onderzoekers. Andrew Calvin onderzocht een groep gezonde mannen en vrouwen. De helft mocht zo veel slapen als ze wilden, de anderen mochten maar 2/3 van hun normale slaapduur slapen. De deelnemers mochten onbeperkt eten en drinken. Degenen met slaaptekort aten gemiddeld 549 kcal per dag meer en de controlegroep juist 143 kcal minder dan de aanbevolen hoeveelheid!
"Na een korte nacht geven we bovendien de voorkeur aan calorierijke voeding zoals donuts, koekjes met chocolade en frietjes", stelt onderzoeker Thorsten Kahnt vast.

Slaap je langere tijd niet goed, dan zijn de gevolgen nog drastischer:

- Je immuunsysteem werkt veel minder goed
- Je hebt veel meer kans op o.a. hoge bloeddruk, hartziekten, diabetes en overgewicht
- Je kunt minder goed leren, beoordelen en leidt aan geheugenverlies
- Je huid gaat er slecht en ongezond uitzien
- Je libido daalt
- Je kunt depressief of angstig raken
- Je kunt psychische aandoeningen ontwikkelen zoals ADHD

Denk je dat het voor jou allemaal wel meevalt? Lees dan even verder. Onderzoekers lieten proefpersonen twee weken lang niet langer dan 6 uur per nacht slapen en wat bleek? Deze personen dáchten dat het best prima met ze ging. Niet dus!
Ze functioneerden net zo slecht als de proefpersonen die een hele nacht wakker waren gebleven. Zes uur slaap per nacht is dus NIET genoeg (voor de meeste mensen, een paar procent kan met minder slaap toe)!
Als het gaat om productiviteit op je werk of studie kun je dus ook beter geen uurtje(s) slaap overslaan: je wordt langzamer, minder creatief en meer gestrest. Je doet langer over taken en hebt meer kans om fouten te maken. En dat terwijl je het zelf niet eens door hebt!

WEETJE
Vaak verkouden? Wanneer je minder dan 6 uur slaapt, heb je een 4x hogere kans op een verkoudheid dan als je minimaal 7 uur lekker op één oor ligt (onderzoek van de universiteit van Californië). Wij snoozen nog even!




FITNESSBAG

Slaaptips

Oké, slaap is dus superbelangrijk. Voor niet iedereen is het makkelijk om goed te slapen. Hieronder vind je tien tips om de kwaliteit van je slaap te verbeteren:

TIP 1: DE ZON

Zorg voor voldoende buitenlucht en daglicht. Blootstelling aan zonlicht zorgt voor de aanmaak van melatonine (het slaaphormoon) in de avond. Je slaapt dan dieper en wordt minder wakker. Vooral zonlicht in de ochtend is goed. Dus: maak een wandeling in de ochtend of fiets naar je werk.

TIP 2: MOVE THAT ASS!

Zorg ervoor dat je overdag genoeg beweegt. Installeer een stappenteller op je telefoon of horloge en zorg voor minimaal 10.000 stappen per dag. Sporten is natuurlijk ook supergoed, en zorgt ervoor dat je zowel fysiek als mentaal moe bent wanneer je 's avonds je bed instapt. Sommige hormonen die je tijdens het sporten aanmaakt, zorgen er wel voor dat je te alert bent om te slapen, dus zorg ervoor dat je na het sporten nog een uurtje tijd hebt voordat je je bed in gaat.

TIP 3: CAFEÏNE EN ALCOHOL: NO GO'S IN DE AVOND

Cafeïne heeft een remmend effect op melatonine, ons slaaphormoon. Dit effect houdt wel 6 uur aan. Ga jij om 22 uur naar bed, dan is het dus slim om je laatste kopje koffie vóór 16 uur te hebben gehad! Dit effect merk je niet altijd, maar onderzoek heeft laten zien dat je een uur minder (of minder diep) slaapt als je in de avond nog cafeïne nuttigt.
En nee, ook alcohol is geen goed slaapmutsje! Ook al val je misschien eerder in slaap door de verdovende werking van alcohol, het zorgt ervoor dat je veel minder diep slaapt, en ook onrustiger. Dit geldt vooral voor de tweede helft van je nacht. Daardoor word je 's ochtends alsnog vermoeid wakker.

TIP 4: 'S AVONDS TREK? HOUD HET BIJ EEN LICHTE SNACK.

Een zware maaltijd kort voor het slapengaan is niet verstandig. Je spijsvertering moet dan hard aan het werk, waardoor je lichaam actiever blijft en het moeilijker is om in slaap te vallen.

TIP 5: DIM DE LICHTEN
Licht zorgt ervoor dat je lichaam pas later melatonine aanmaakt, het hormoon dat het makkelijker maakt om in slaap te vallen. Dim de lichten en vermijd beeldschermen in de twee uur voor het slapen gaan. Dus: tv uit en telefoon op vliegtuigstand op een vaste tijd in de avond. Zo kom je niet meer in de verleiding om nog allerlei info op te pikken die je vervolgens uit je slaap houdt.

TIP 6: DE SLAAPKAMER IS OM TE SLAPEN...
... en voor romantiek! Gebruik je slaapkamer alleen daar waar hij voor bedoeld is: slapen en romantische activiteiten tussen de lakens. Maak van je slaapkamer een lekkere plek. Zorg voor een goed matras, dekbed en kussen, en neem gordijnen die de kamer donker maken. Zet een raam open voor frisse lucht, beter iets te koud dan te warm! Knuffelen en seks zorgt voor de aanmaak van o.a. het 'knuffelhormoon' oxycotine en serotonine. Serotonine maakt je ontspannen en minder gestrest, oxytocine zorgt ervoor dat er minder plaats is voor negatieve gedachten. Zo val je heerlijk in slaap! En: laat je telefoon en laptop in de huiskamer! Zo leggen je hersenen een goede link tussen het bed en slapen.

TIP 7: ROUTINE
Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op, ook in het weekend. Een regelmatig slaappatroon helpt je om op een vast tijdstip signalen af te geven, waardoor je 's avonds makkelijk in slaap kunt komen en 's morgens prettig wakker wordt. Bedenk een avondroutine die je helpt je hoofd rustig te maken en je lichaam klaar te maken voor de nacht.
Een dutje overdag is trouwens niet bevorderlijk voor een goed slaapritme, hoe lekker dat soms ook kan zijn. Kom je de dag niet door zonder dutje? Zorg dan dat je niet langer dan 20 minuten slaapt.

TIP 8: RELAX!
Misschien wel de belangrijkste tip: probeer een uur voor het slapengaan te ontspannen en laat de hectiek van de dag van je afglijden. Maak bijvoorbeeld een korte wandeling, neem een douche, lees een boek of doe ontspanningsoefeningen. Ontspannen is dus níet nog even je mail bijwerken of een ruzie uitspreken ;)

TIP 9: NO STRESS

Spanning of stress kunnen ervoor zorgen dat je slecht in slaap valt, of wakker wordt om te piekeren. Vaak werkt het om je zorgen te bespreken (maar niet op de slaapkamer!). Ben je niet zo'n prater? Plan dan – liefst niet in de avond - een dagelijks piekerkwartiertje in om je emoties, angsten, twijfels of irritaties op te schrijven. Denk na over 'wat kan ik hieraan veranderen?' en 'wat moet ik accepteren?'. Denk ook na over oplossingen. Ook kan het helpen om een notitieblokje naast je bed te leggen om hier je piekerpunten op te schrijven, mocht je 's nachts wakker liggen. Hierdoor verdwijnen ze hopelijk uit je hoofd en val je weer makkelijker in slaap.

TIP 10: DE TEMPERATUUR VAN JE SLAAPKAMER

Tijdens het slapen gaat je lichaamstemperatuur omlaag. Je hebt 's nachts veel minder energie nodig en door een lagere lichaamstemperatuur verminder je je energieverbruik. Om je lichaamstemperatuur goed te kunnen regelen, is de temperatuur in je slaapkamer belangrijk. In een te warme slaapkamer kan je lijf de warmte minder goed kwijt, daardoor kom je moeilijker in slaap. Een koele kamer is dus beter voor je lichaam. De ideale temperatuur om te slapen is gemiddeld tussen de zestien en achttien graden. Zet de verwarming uit en zet een deur of raam open om de ruimte af te laten koelen.





WEETJE

's Nachts is alles erger.
Ken je dit? 's Nachts word je wakker, en duizend en één dingen schieten door je hoofd. Alle duizend taken die je nog moet doen voor werk, het huiswerk van je puberzoon dat maar blijft liggen, die twintig klussen die in huis nog moeten gebeuren... het komt nooit meer goed!
Overdag heb je een stuk minder last van deze gedachten. Hoe kan dit? Dit komt door onze prefontale cortex, een onderdeel van onze hersenen. Onze prefrontale cortex heeft een heel gunstig effect op angsten. Het remt namelijk het hersengebied waar angst ontstaat (de amygdala, ofwel amandelkern). Maar 's nachts, in onze slaap, komt onze prefrontale cortex tot rust. Dan ligt onze amygdala 'open', zonder bescherming als het ware. En word je dan wakker, dan lijken je zorgen erger. Je piekert en peinst, zonder oplossingen te vinden. Logisch dus!



WEETJE

Beeldschermen stralen normaal gesproken veel blauw licht uit. Dit blauwe licht zorgt ervoor dat je minder melatonine (het slaaphormoon) aanmaakt. Niet handig voor het in slaap vallen dus. Zeker als je s 'avonds toch nog aan je laptop, tablet of telefoon zit, is het een goed idee om de nachtmodus in te schakelen.
Je past het type licht in je instellingen aan, zodat er 's avonds warmere kleuren van je beeldscherm komen. Hulp nodig? Google op bv. 'nachtlamp' of 'blauwlichtfilter laptop'.



Hoogleraar psychologie Erik Scherder vertelt erover in een minicollege.

Zo, dat was een heleboel info over slaap! Ben je nog wakker?
Welke twee slaaptips ga jij in de komende weken toepassen?

STRESS

Wat is stress precies?

Stress is eigenlijk een lichamelijk reactie op een situatie die mogelijk gevaarlijk is. Onze hersenen beoordelen continu of er gevaar dreigt. Zo ja, dan gaat ons lichaam ons voorbereiden op 'vechten, vluchten of bevriezen'. Je maakt onder andere de stresshormonen adrenaline en cortisol aan in je bijnierschors. Je spieren spannen zich aan, je hartslag versnelt en je bloeddruk stijgt. Het is normaal dat je lichaam zo reageert. Zolang de reactie binnen enkele minuten afneemt, is dit niet erg.

Daarbij is het goed om te begrijpen dat onze hersenen situaties vaak als bedreigender zien dan ze echt zijn. Ooit leefden we in een omgeving waar geritsel in de bosjes kon betekenen dat er een hongerig beest in de buurt was. Onze leefomgeving is nu veranderd, maar ons brein reageert nog steeds op dezelfde manier (zo snel gaat de evolutie nu ook weer niet!). Daardoor kan je brein een vervelende e-mail of volle agenda als groot alarmsignaal labelen, terwijl je helemaal niet in levensgevaar bent; je hebt last van mentale stress. Je lichaam wordt dan – onnodig – voorbereid op vechten, vluchten of bevriezen. Ons leven zit dus vol situaties die een lichamelijke stressreactie kunnen opwekken, terwijl het lichaam in feite niets hoeft te doen.

Chronische mentale stress ligt hierdoor op de loer. Stress is dus een normale reactie van het lichaam, maar vormt een probleem als het langdurig (chronisch) optreedt en je er last van krijgt, of beter gezegd: als je de stresslevels niet kunt terugbrengen tot een niveau waarbij je goed functioneert.

Hieronder gaan we verder in op de gevolgen van mentale stress. Met het woord 'stress' bedoelen we in onderstaande teksten dus de mentale variant van stress.



Chronische stress

Heb je langere tijd of continu last van stress? Dit heeft invloed op hoe je je voelt. Daarnaast levert het problemen op voor je brein. Enkele gevolgen van chronische stress zijn:

- Slecht slapen, moe wakker worden
- Depressie, burn-out en angststoornissen
- Hersenschade door verlies van hersenmassa
- Verhoogde angstreactie

Stress en psychische klachten werken elkaar vaak in de hand. Wanneer stress tot meer angst, paniek en somberheid leidt, krijg je hiervan nog meer stress. Daarom is het zo belangrijk om stress te verminderen als het je belemmert of als je psychische klachten hebt door de stress. Lukt je dit niet alleen, zoek hiervoor dan hulp.

Ook op je lichamelijke gezondheid heeft langdurige stress effecten:

- Een verlaagd immuunsysteem: je wordt sneller ziek
- Hogere bloeddruk en meer risico op hartproblemen
- Gevoelige maag en darmen
- Hoofdpijn en gespannen spieren
- Verhoogde eetlust en moeite met het kwijtraken van vet

Aankomen door stress

We bespreken dit aan de hand van een eenvoudige stresssituatie: je bent door het bos aan het wandelen en er springt een beer uit de bosjes (hier in Nederland niet zo plausibel, maar beeld je even een Canadees bos in). Dit is wat er gebeurt:

Adrenaline zorgt ervoor dat je spieren opgepompt worden, je hartslag stijgt, je pupillen wijd open staan. Kort gezegd is een stressreactie een overlevingsstrategie van het lichaam. De hormonen zorgen ervoor dat je lichaam klaar gemaakt wordt om hard weg te rennen. Je lichaam gebruikt energie die is opgeslagen in je spieren en organen. Het hormoon cortisol zorgt ervoor dat er energie vrijkomt (onder andere door eiwitten in spieren af te breken).

Het lichaam verwacht dat je hierna moet herstellen van je inspanning. Maar wat als je helemaal niet hard weggerend bent, maar aan je bureau zit of in de file staat, al piekerend over je relatieproblemen, je gezondheid of de hoge werkdruk? Je lichaam ervaart dit nog steeds als een klassieke stresssituatie en denkt dat het hiervan moet herstellen. Herstellen doet het door om extra voedsel te vragen (onder invloed van het hormoon cortisol): een hongergevoel. In onderzoek is aangetoond dat je in dit geval meer hunkert naar voeding met een hoog gehalte aan koolhydraten en/of vet. Niet gunstig voor het verliezen van kilo's dus. Aankomen door stress is dus logisch, maar meestal niet zo gunstig.

Maar dit kan ook: afvallen door stress

Sommige mensen zullen ervaren dat ze juist afvallen in stressvolle tijden. Hoe kan dit? Als je stress ervaart, maakt je lichaam extra adrenaline en cortisol aan. Je stofwisseling versnelt, je hartslag schiet omhoog en je haalt een stuk sneller adem. Hierdoor ga je meer calorieën verbranden, wat ertoe kan leiden dat je gewicht verliest. Sommige mensen hebben, in plaats van de extra behoefte aan voedsel, juist minder eetlust als ze stress ervaren. Als je lichaam minder calorieën binnenkrijgt dan dat het verbrandt, val je natuurlijk af. Wat ook nog kan gebeuren als je last hebt van stress: diarree. Je lichaam heeft hierdoor niet de kans om alle voedingsstoffen uit je voedsel te halen. Nu moet je de energie uit vetreserves halen, waardoor je gewicht zal verliezen.

Wil je wat meer weten over de invloed van stress op de hersenen, kijk dan dit filmpje:

Of deze video, om te weten te komen wat stress met je lichaam doet:

Sporten tegen stress

Chronische stress heeft dus veel negatieve effecten op hoe je je voelt en hoe gezond je bent. Daarom is het belangrijk om stress zoveel mogelijk te voorkomen of verhelpen. Sporten en bewegen kan je daar enorm bij helpen.

Steeds meer mensen gebruiken sport als manier om bijvoorbeeld depressie, burn-out en angststoornissen tegen te gaan. Voorheen werd gedacht dat vooral matig intensieve cardiotraining helpt, maar onderzoek heeft aangetoond dat ook krachttraining helpt tegen stress en depressieve gevoelens. Het ligt er wel aan hoe jouw situatie is, want je kunt je lichaam ook extra uitputten en dat werkt averechts! Hierover later meer.
Het positieve effect van sporten komt door het volgende:

- Sporten zorgt voor de aanmaak van endorfine in de hersenen. Dit stofje zorgt voor een gevoel van geluk en is daarmee een krachtig anti-stresshormoon. Ook werkt het pijnstillend en verhoogt het je weerstand. Je moet wel ongeveer 10 minuten sporten voordat de productie op gang komt. Aha, dus daarom gaat die warming-up altijd zo moeizaam!
- Ook neemt door sporten de productie van BDNF (brain-derived neurotrophic factor) in de hersenen toe. Dit stofje is heel belangrijk voor het functioneren en overleven van je zenuwcellen en herstelprocessen in je hersenen. Het speelt een grote rol in leerprocessen en het functioneren van je geheugen. Daarnaast zorgt het voor vermindering van stress en depressie. BDNF zorgt er namelijk voor dat er, via een aantal tussenstappen, minder van het stresshormoon cortisol wordt geproduceerd.

Wil je meer lezen over welk type beweging het beste is voor je brein? Lees dan het volgende artikel:



Goed om te beseffen: stress en andere psychische klachten of stoornissen hebben bijna altijd een onderliggende oorzaak. Naast sporten is het dus belangrijk ook de oorzaak van de stress te zoeken en aan te pakken, om zo je psychische en lichamelijke gezondheid structureel te verbeteren.



LET OP
Bij niet elke vorm van stress is het goed om intensief te gaan sporten. Als je bijvoorbeeld een burn-out hebt, kan te intensief bewegen je lichaam juist nog meer uitputten, dan heeft het een averechts effect. Wat goed is, hangt af van óf en in welke mate je lichaam ook uitgeput is (naast mentale uitputting). Overleg dus, indien voor jou van toepassing, met een arts welke vorm van bewegen het beste is.

Welke situaties in jouw dagelijks leven zorgen voor stress?

Wat kun je veranderen om dit te reduceren?



GEZONDE VOEDING



We kunnen ons voorstellen dat boodschappen doen best moeilijk is als je bezig bent met je gezondheid, sporten en/ of afvallen. Zoals je nu wel hebt begrepen, gaat het om de balans en kun je best af en toe eens toegeven aan een guilty pleasure. Maar het grootste deel van de tijd is het wel zo slim om te kiezen voor voeding die positief bijdraagt aan je gezondheid.

Daarom helpen we je graag op weg met wat gezonde producten in het **BLAUW**, en de minder gezonde keuzes in het **ORANJE** op de volgende pagina's.

» **BLAUW = GEZOND** » **ORANJE = ONGEZOND**

Staat er een product niet op dat je wel graag wilt kopen, vraag dan je trainer of dit product een goede keuze is!



PRODUCTEN MET LANGZAME KOOLHYDRATEN

(voor een geleidelijke afgifte van energie, zie de info hierover in het hoofdstuk 'Voedingsstoffen en vezels'):

- Volkoren-, spelt- of meergranencrackers
- Brinta (van volkorentarwemeel)
- Havermout
- Quinoa (lunch of avondeten)
- Gepulverde quinoa (als ontbijt met melk)
- Teffmeel (bv. om pap te maken, een beetje zoetig van smaak)
- Speltbrood
- Volkorenbrood
- Zilvervliesrijst of rode of zwarte rijst
- Volkorenpasta
- Bulgur
- Amaranth
- Couscous

Voor de volgende producten met veel enkelvoudige (snelle) koolhydraten/suikers kun je beter niet te vaak kiezen:

- Wit brood
- Witte pasta's
- Witte crackers
- Cruesli
- Cornflakes
- Zoet broodbeleg: hagelslag, jam, stroop, chocoladepasta, kokosbrood, speculoos, fruithagel

VLEESBELEG VOOR OP BROOD

- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Rookvlees
- Rosbief
- Paardenrookvlees
- Rauwe ham
- Rundercarpaccio

Kies minder vaak voor:

- Gebraden gehakt
- Spek
- Salami
- Alle worstsoorten

ZUIVEL OF ZUIVELVERVANGENDE PRODUCTEN & EIEREN

- Melk of zuivelvrije melkvariant
- Kwark
- Yoghurt
- Hüttenkäse
- Mozzarella
- Feta
- Eieren

Kies minder vaak voor:

- Chocolademousse
- Vruchtenyoghurt
- Vla
- Volvette gele kazen
- Brie of schimmelkazen

VIS

- Vette vis: haring, makreel, paling en zalm
  (let op: bevat veel calorieën)
- Andere soorten vis, zoveel mogelijk onbewerkt
- Garnalen
- Krab

Kies minder vaak voor:

- Kibbeling
- Vissticks
- Lekkerbekje
- Andere visvarianten in een krokant jasje of gefrituurd

VLEES

- Biefstuk
- Hert
- Kalkoen
- Kipfilet
- Kalfsvlees
- Lamsvlees
- Ossenhaas
- Rundercarpaccio
- Tartaar
- Steak

Kies minder vaak voor bewerkte of erg vette vleessoorten zoals:

- Worst
- Hamburger
- Spek
- Gehakt
- Gepaneerde schnitzel
- Slavink
- Boomstammetjes

NOTEN, ZADEN, PITTEN EN PINDA'S

(let op: bevatten veel vet en dus veel calorieën)

- Walnoten
- Pecannoten
- Macadamia's
- Amandelen
- Pistachenoten
- Hazelnoten
- Zonnebloempitten
- Lijnzaad
- Pompoenpitten
- Hennepzaad
- Chiazaad

Voor al deze noten en zaden geldt dat ze ongezouten en ongebrand het gezondst zijn!

Kies minder vaak voor:

- **Pinda's (bevatten meer omega-6-vetten, die je met een westers eetpatroon al heel veel binnenkrijgt)**

GROENTE & FRUIT

- **Alle soorten groente en fruit (let wel op: fruit bevat veel suiker en bv. een avocado bevat veel vet)**

Let op: Omdat bijna alle groente en fruit zijn behandeld met bestrijdingsmiddelen, is goed wassen verstandig.

Kies minder vaak voor:

- **Fruitsmoothies (bevatten vaak veel (toegevoegd) suiker en omdat je het drinkt, eet je er vaak niet minder om)**
- **Fruitsappen (bevatten geen vezels maar wel erg veel suiker en calorieën)**

Gedroogde vruchten (let op: bevatten veel suiker en dus veel calorieën)

- **Gojibessen**
- **Abrikozen**
- **Moerbeien**
- **Incabessen**
- **Vijgen**
- **Rozijnen**
- **Dadels**



WEETJE: Quinoa is een zaad van een plant die voornamelijk in Peru en Bolivia groeit. Quinoa lijkt op graan, maar is het niet. Het bevat geen gluten en is dus ook geschikt als je gluten-intolerant bent. Quinoa heeft nog een heleboel goede eigenschappen:

- Het bevat de 8 essentiële aminozuren (de bouwsteentjes van eiwitten, weet je nog?)
- Het bevat in vergelijking met graanproducten veel magnesium, ijzer, zink, kalium, fosfor, koper, mangaan en vezels: belangrijk voor een goede werking van onze spieren, ons hart, onze darmen en ons zenuwstelsel
- Het bevat calcium en is daarmee een goed alternatief voor zuivel
- Het vult goed en is licht verteerbaar

Quinoa is te gebruiken in je ontbijt, als vervanging van havermout, lekker gemengd met vers fruit. Er is ook een heerlijke (lunch)salade van te maken, net zoals je couscous gebruikt. En ‘s avonds kun je het in warme gerechten inzetten, net zoals je rijst gebruikt. Kortom: eet eens vaker quinoa, je kunt er alle kanten mee op!

RECEPTEN

Tussen al dat harde trainen door moet je natuurlijk je energie aanvullen! Onbewerkte en verse producten bevatten geen of weinig toevoegingen en bevatten de meeste gezonde voedingsstoffen. Om je op weg te helpen, vind je hieronder een flink aantal heerlijke en verantwoorde recepten.

LET OP

De recepten verschillen van energiewaarde (aantal calorieën) en samenstelling. Als je spieropbouw als doel hebt, kan het slim zijn voor wat anders te kiezen dan als je bezig bent met afvallen. Met een beetje creativiteit kun je elk recept op jouw doel afstemmen door te spelen met de hoeveelheden eiwit, koolhydraat en vet. Trek zeker je trainer aan zijn mouw om met je mee te denken!



ONTBIJT



OATS OVERNIGHT

INGREDIËNTEN

voor één portie:

- circa 45 gram havermout
- 200 ml melk of zuivelvrije melkvariant
- theelepel honing
- klein beetje kaneel
- kies een fruitsoort: 1 kleine appel/blauwe bessen/frambozen/sinaasappel of druiven
- 4 gecrunchte amandelen, walnoten

OPTIONEEL:

- beetje jam (met minder suiker)
- pompoenpitten en/of zonnebloempitten (of een mix)
- 3 gram kokosrasp

VOEDINGSWAARDE

- 490 kcal
- 68 gram koolhydraten
- 10 gram eiwitten
- 20 gram vetten
- Extra zonnebloem- of pompoenpitten: 90 kcal per eetlepel

Mix 's avonds voor het slapen gaan de havermout, melk, honing en kaneel in een afgedekte kom of pot. Laat dit geheel 8 uur staan ('s nachts) in de koelkast en je hoeft in de ochtend je eten niet meer voor te bereiden.

Gebruik, pas net voordat je het eet, als topping jam, fruit, noten en pitten en/of kokos.

Let op! Dit ontbijt kan al veel kcal bevatten. Pas de hoeveelheid dus aan op de caloriebehoefte die jouw coach je gegeven heeft!



WEETJE

Wist je dat kaneel een ontstekingsremmende werking heeft en de vetverbranding (indirect) stimuleert? Natuurlijk is hiervoor óók een gezonde leefstijl nodig!

Door de zoete smaak is kaneel een prima caloriearm alternatief voor suiker. Daarnaast helpt het tegen een slechte adem, perfect voor bij het ontbijt dus! Mocht je last hebben van een slechte adem of een date hebben, strooi dan wat kaneel in een glas water en gorgel hiermee.

BOEKWEIT- OF HAVERMOUT-PANNENKOEK

INGREDIËNTEN
voor 3 pannenkoeken:

- 2 eieren
- 100 gram boekweitmeel of havermoutmeel
- 200 ml kokos-, rijst-, soja- of amandelmelk
- 2 theelepels kokosrasp
- kaneel
- boter of olie

1 banaan in plakjes

VOEDINGSWAARDE
250 kcal per pannenkoek incl. fruit & laagje vanillekwark
30 gram koolhydraten
10 gram eiwitten
10 gram vetten

Mix de eieren, meel en melk tot een glad beslag met een staafmixer.

Voeg de kokosrasp en kaneel toe en meng dit weer tot een glad beslag.

Verwarm de boter/olie in een pan en leg hier een deel van de plakjes banaan op (je kunt ze ook later op de pannenkoek toevoegen, zie foto).

Giet hier het beslag overheen. Maak de pannenkoek niet te dik, want hoe dunner hoe lekkerder!

De pannenkoek is klaar als deze aan beide kanten lichtbruin is.

Deze pannenkoeken zijn koud ook goed te eten als lunch op werk.

VARIATIETIP Het is ook lekker om een laagje vanillekwark op de pannenkoek te doen. Plakjes banaan erop, rollen maar en gaan met die banaan!



ONTBIJT

ONTBIJT



GRIEKSE YOGHURT MET BANAAN EN PINDAKAAS

INGREDIËNTEN

voor één portie

- 1 kleine banaan
- 100 ml Griekse yoghurt (mager, 1% vet)
- 1,5 eetlepel pindakaas
- 4 amandelen of pinda's, gecrusht

VOEDINGSWAARDE

305 kcal per portie
24 gram koolhydraten
14 gram eiwitten
17 gram vetten

Pureer alle ingrediënten, behalve de pinda's of amandelen, met een staafmixer.

Doe dit in een schaaltje, strooi er de pinda's en/of amandelen overheen.

Peanuts!

ZELFGEMAAKTE GRANOLA

INGREDIËNTEN
voor ongeveer 12 porties:

- 500 gram havermout-vlokken
- 75 gram pompoenpitten
- 75 gram zonnebloem-pitten
- 125 gram amandelen
- 75 gram pecannoten
- 50 gram kokosschilfers
- 125 gram gedroogde cranberry's
- 2 eetlepels kokosolie
- 100 ml ahornsiroop of agavesiroop

VOEDINGSWAARDE
160 kcal per 50 gram granola
16 gram koolhydraten
4 gram eiwitten
9 gram vetten

Verwarm de oven voor op 150 graden. Meng de havermoutvlokken, pompoenpitten, zonne-bloempitten, amandelen en pecannoten. Giet daar de kokosolie en ahornsiroop overheen en spreid het mengsel uit over een bakplaat met bakpapier. Zet het voor 15 minuten in de oven op 150 graden. Voeg de kokosschilfers en de cranberry's toe en doe dit nog eens 10 minuten in de oven.

Laat het mengsel goed afkoelen en doe het in een luchtdicht bakje of glazen pot.
Deze granola is superlekker met kwark of sojamelk, helemaal als je er nog wat vers fruit aan toevoegt!

ONTBIJT



LUNCH



THE NUTHUT! (PEAKTIME'S FAVORITE!)

INGREDIËNTEN
voor één portie:

- 1 bakje hüttenkäse van 200 gram
- 1 peer of 80 gram blauwe bessen
- 6-8 walnoten, klein gehakt/gekruimeld

OPTIONEEL

- een handje rozijnen en wat kaneel en/of honing.

VOEDINGSWAARDE
325 kcal (zonder rozijnen en 1x eetlepel honing)
24 gram koolhydraten
26 gram eiwitten
13 gram vetten

Met handje rozijnen en honing (+115 kcal):
Totaal 440 kcal

Deze lunch is supersnel bereid op werk of thuis! Het bevat veel eiwitten, goede vetten en is laag in koolhydraten. Echt een hele snelle simpele lunch die goed vult. Onze trainers eten deze snelle hap met regelmaat als ze tussen de trainingen door even wat energie moeten aanvullen.

Mix alle ingrediënten door elkaar en klaar ben je! (zie foto)

WEETJE Hüttenkäse bevat wel 12 gram eiwit per 100 gram, maar 4 gram vet en slechts 2,5 gram koolhydraten. Erg goed dus om je spieren te voeden en je vetpercentage te verlagen. Het is goed te combineren met zowel zoet als zout. Ook lekker: hüttenkäse met sambal!

SELDERIJ- EIERSALADE

INGREDIËNTEN
voor twee tot drie lunches:

- 1 stronk bleekselderij, in kleine stukjes gesneden
- 8 gekookte eieren (bij calorieredUctie haal je er een aantal eidooiers uit)
- handje fijngesneden bieslook
- 2 fijngesneden rode uien
- 3 tot 4 boekweit- of mais wafels of speltcrackers

VOOR DE DRESSING:
- 80 ml halfvolle of volle yoghurt
- 20 ml mayonaise
- peper, zout
- kruiden naar keuze

VOEDINGSWAARDE
met 2 crackers of mais/ speltwafels: 420 kcal
51 gram koolhydraten
24 gram eiwitten
13 gram vetten

Een goede lunch voor als je de dag ervoor iets te veel calorieën naar binnen gewerkt hebt en je nodig moet compenseren! Daarnaast werkt bleekselderij vochtafdrijvend en bevat het veel vitamine K en foliumzuur.

Kook de stukjes bleekselderij vier minuten en snijd de eieren in kleine stukjes. Roer de bleekselderij, eieren, bieslook en eieren goed door elkaar.

Maak de dressing: meng de yoghurt met mayonaise (door de mayo wordt het een klein beetje romig). Voeg peper, zout en/of kruiden naar keuze toe.

Mix de dressing met het ei bleekselderij mengsel en smeer het op een wafel of cracker. Deze salade is 2 tot 3 dagen houdbaar in een goed af te sluiten bakje. Pas op met de uien in dit gerecht als je nog op date gaat!

WEETJE Wist je dat bleekselderij veel kalium bevat? Dit is een belangrijk mineraal dat nodig is voor de zenuwprikkelgeleiding en het handhaven van een normale bloeddruk. Verder is kalium noodzakelijk voor het samentrekken van de spieren en voor de energiehuishouding in de spieren. Kalium werkt ook vochtafdrijvend. Let op: als je bleekselderij kookt met veel water, gaat er kalium verloren, dus kook het niet te lang (4 minuten)!

LUNCH



LUNCH

BROODJE GEMENGDE RAUWKOST MET EI (HOT OR NOT!)

INGREDIËNTEN
voor één broodje::

- 1 zakje gemengde rauwkost van 150 gram (rode, gele, groene paprika, witte kool en wortel)
- 1 volkoren snee brood of een volkoren- of speltbolletje
- 2 eieren, gekookt en in stukjes gesneden
- 1 halve eetlepel samuraimayonaise of sambal

VOEDINGSWAARDE
380 kcal met een halve eetlepel saus (42 kcal)
28 gram koolhydraten
24 gram eiwitten
17 gram vetten

Hoe makkelijk kan het zijn om je eiwitten, vezels en vetten binnen te krijgen en niet teveel koolhydraten te eten?

De uitkomst = gooi meer groente op je broodje en eet een broodje minder!

Beleg het brood met de rauwkost, eieren en de saus of sambal. Je kunt met dit broodje eindeloos variëren, maar zorg voor 150 gram groente op je bolletje en een klein beetje saus naar keuze.

TIP eet deze lunch met mes en vork, dat zorgt ervoor dat je kleinere hapjes neemt en eerder vol zit!

PEAKTIME POWER OMELET

INGREDIËNTEN
vulling voor één persoon:

- halve ui
- 1 eetlepel fijngehakte bleekselderij of andere fijngesneden groente
- 1 blikje tonijn in water (circa 112 gram)
- 5 eetlepels Griekse yoghurt
- fijngehakte peterselie
- 1 tot 2 el citroensap

VOOR DE OMELET:
- 3 eieren
- 25 ml melk (naar keuze)
- 25 gr geraspte kaas
- zout & peper

VOEDINGSWAARDE
Met 3 eieren: 560 kcal
6 gram koolhydraten
69 gram eiwitten
8 gram vetten
Met 2 eieren: 470 kcal
6 gram koolhydraten
61 gram eiwitten
22 gram vetten

Snijd de bleekselderij en/of andere soort groente samen met de ui in kleine stukjes en mix deze met de tonijn, yoghurt, peterselie en citroensap.

Houd een beetje geraspte kaas apart. Klop in een kom de rest van de ingrediënten voor de omelet. Bak de omelet in de pan. Als deze gaar begint te worden, strooi er dan aan beide kanten wat kaas over en bak deze even op. Zo wordt de buitenlaag lekker krokant.

Verdeel (in de pan) de tonijnsalade over één helft van de omelet en vouw deze dubbel. Laat dit in zijn geheel nog even doorbakken. Je kunt hem ook nog even op de andere kant bakken zodat beide kanten goudgeel zijn.

Eet smakelijk!

TIP Lekker met hete pepertjes of hot-sauce!

WEETJE Is je ei vers of niet? Doe de drijftest: een vers ei blijft op de bodem liggen, een ouder ei zal beter drijven. Je kunt ook met je ei schudden. Hoor je niets, dan is je ei vers. Hoor je de inhoud bewegen, dan heb je een ouder ei. Dit wil niet zeggen dat het bedorven is! Om hierachter te komen, breek je het ei open en ruik je eraan. Een bedorven ei ruikt bepaald niet lekker!

LUNCH/DINER




THE ONLY BAD
WORKOUT IS
THE ONE THAT
DIDN'T HAPPEN.



LUNCH

KIPSALADE MET GROENE ASPERGES

INGREDIËNTEN
voor één persoon::

- 100 gram groene asperges
- 40 gram rucola
- ¼ komkommer, in blokjes
- 80 tot 120 gram gerookte kip, in reepjes
- 30 gram geitenkaas (45+ plakjes)
- zonnebloempitten, pijnboompitten, sesamzaad, hennepzaad (totaal 20 gram)
- peper, zout en balsamico naar smaak

VOEDINGSWAARDE
390 kcal
7 gram koolhydraten
38 gram eiwitten
22 gram vetten

Roerbak de groene asperges gaar in 3 minuten. Leg de rucola en komkommer op het bord, daarna de andere ingrediënten en tenslotte de pitten en zaden. Eventueel nog bestrooien met peper en/of zout en balsamico-azijn.

Makkelijk mee te nemen naar werk in een bakje!

BROODJE TONIJNSALADE

INGREDIËNTEN
vulling voor één persoon:

- 1 kleine rode ui
- 40 gram augurk
- 160 gram tonijn uit blik
- ½ lepel mosterd
- sap van een halve citroen
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- een paar druppels tabasco of andere hete saus
- peper en zout
- bruin meergranen-bolletje

VOEDINGSWAARDE
360 kcal
27 gram koolhydraten
45 gram eiwitten
8 gram vetten

Snijd de rode ui en augurk heel fijn. Laat de tonijn uitlekken en doe deze in een kom. Voeg de augurk en ui toe en schep het door elkaar. Roer er vervolgens de mosterd, citroensap en Griekse yoghurt doorheen en breng het mengsel op smaak met tabasco, peper en zout.

De salade is te gebruiken op brood, maar smaakt ook prima op crackers of maiswafels.

LUNCH/DINER



LUNCH

BROCCOLICOUSCOUS MET FETA

INGREDIËNTEN
voor 2 personen:

- 2 stronken broccoli (700 gram totaal)
- boter of olie
- 150 g kikkererwten
- 150 g doperwten (diepvries of uit een pot)
- 30 gram gedroogde perzik
- 2 takjes munt, fijngehakt
- zout en peper
- 80 gram feta, in kleine
- brokjes
- 40 g amandelen, grof gehakt

VOEDINGSWAARDE
500 kcal per persoon
35 gram koolhydraten
28 gram eiwitten
23 gram vetten

Snijd de broccoli in roosjes, doe de roosjes in een keukenmachine en vermaal ze tot kleine korreltjes.

Verhit wat boter of olie in de pan en bak hierin de broccoli samen met de kikkererwten en erwten zo'n 5 minuten.

Snijd de gedroogde perziken in stukjes, en voeg dit samen met de munt, zout en peper toe aan de pan en verhit dit nog eventjes.

Schep de inhoud op een bord en strooi/kruimel hier de stukjes amandelen en feta overheen.

KOMKOMMERBOOTJES MET TONIJN

INGREDIËNTEN
vulling voor één persoon:

- 1 tot 1,5 komkommer
- 160 gram tonijn uit blik (in water)
- 4 à 5 bosuitjes, fijngesneden
- 50 gram Griekse yoghurt (10%)
- 1/4 theelepel paprikapoeder
- sap van een halve citroen
- augurk, in kleine stukjes gesneden

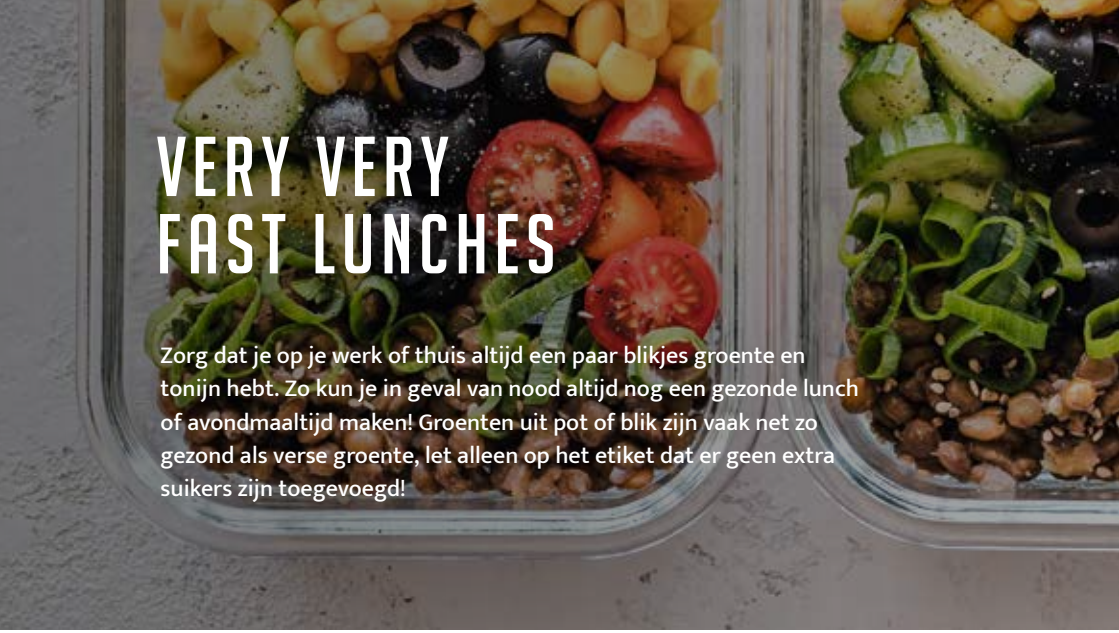
VOEDINGSWAARDE
206 kcal per persoon
20 gram koolhydraten
22,5 gram eiwitten
4 gram vetten

Snijd de kommer over de lengte doormidden en hol deze uit met een lepel. Snijd de komkommer in bootjes van zo'n 5 a 6 cm.

Mix de tonijn met de bosui, Griekse yoghurt, paprikapoeder, citroen en stukjes augurk. Verdeel het mengsel over de komkommerbootjes en voila!

LUNCH/DINER





VERY VERY FAST LUNCHES

Zorg dat je op je werk of thuis altijd een paar blikjes groente en tonijn hebt. Zo kun je in geval van nood altijd nog een gezonde lunch of avondmaaltijd maken! Groenten uit pot of blik zijn vaak net zo gezond als verse groente, let alleen op het etiket dat er geen extra suikers zijn toegevoegd!

FAST TUNASALAD

INGREDIËNTEN
voor één persoon

- 1 blikje tonijn
- 1 blikje mais
- 1 blikje kikkererwten
- 1,5 eetlepel olijfolie en kruiden of peper en zout

VOEDINGSWAARDE
450 kcal
23 gram koolhydraten
46 gram eiwitten
16 gram vetten

Simpeler kan niet: roer alle ingrediënten goed door elkaar, eet smakelijk!



FAST VEGETARIAN

INGREDIËNTEN
voor één persoon

- 1 blikje linzen
- 1 blikje kikkererwten
- 1 bol mozzarella in kleine stukjes of 80 gram fetablokjes
- portie kruiden of peper en zout

VOEDINGSWAARDE
450 kcal
18 gram koolhydraten
34 gram eiwitten
27 gram vetten

Ook voor deze speedy lunch is het simpele recept: mix alle ingrediënten en eten maar!

LUNCH/DINER

VEGETARISCHE SPAGHETTI

INGREDIËNTEN
voor 2 personen:

- 1 pak van 400 gram courgettespaghetti (of zelf maken)
- 150 gram groene mungbonen of sojabonen
- 150 gram zwarte bonen (uit blik)
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram gerookte tofu, in blokjes gesneden
- 20 gram sesamzaad
- sojasaus naar smaak

VOEDINGSWAARDE
Per persoon 560 Kcal
55 gram koolhydraten
40 gram eiwitten
20 gram vetten

Breng een pan met water aan de kook. Kook de courgettespaghetti 1 minuut en spoel daarna direct koud af.

Spoel de bonen schoon in een vergiet. Verhit olijfolie in een wokpan, voeg de bonen, tofublokjes en de courgettespaghetti toe en roerbak dit zo'n twee tot drie minuten.

Breng het op smaak met sojasaus, wat sesamzaadjes erover en klaar!

ZALMSPAGHETTI (PEAKTIME'S FAVORITE!)

INGREDIËNTEN
voor twee personen:

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 150 gram kastanjechampignons
- 1 eetlepel olijfolie of boter om in te bakken
- 150 gram gerookte zalm, in stukjes
- 1 pak van 400 gram courgettespaghetti (of zelf maken)
- 100 ml koksroom of kruidenkaas light
- kruiden naar smaak, zoals dille, salie en basilicum
- pijnboompitjes voor de garnering

VOEDINGSWAARDE
470 kcal per persoon
20 gram koolhydraten
30 gram eiwitten
30 gram vetten

Snijd de paprika, ui en champignons. Fruit de ui twee minuten in de olie of boter en bak hierna de champignons, zalm en paprika's in de pan samen met ui.

Bak deze ingrediënten eerst zo'n 5 minuten en voeg hierna pas de courgettespaghetti toe.

Bak de courgettespaghetti nog een paar minuten mee en voeg aan het einde de koksroom (of kruidenkaas light) en verschillende andere kruiden toe zoals dille, salie en basilicum. Als je alles op je bord hebt geschept, top je het lekker af met pijnboompitjes.

Alweer een simpel te maken gerecht dat heerlijk zal smaken!

LUNCH/DINER



LUNCH/DINER



MEXICAANSE WRAPS

INGREDIËNTEN
voor 2 personen:

- 1 ui
- 150 gram champignons
- 250 gram kipfilet
- 3 paprika's in kleuren naar smaak
- Mexicaanse kruiden-/salsamix
- 1 klein blikje mais
- 2 tot 4 middelgrote volkoren tortilla's
- 2 lente-uitjes in ringetjes
- stukjes jalapeño's (low calorie) in pot
- potje spicy chipotle saus of (hot) taco/wrapsaus

OPTIONEEL
voor een 'stevige' variant (laat weg als je op de calorieën moet bezuinigen):

- 2 handjes geraspte kaas
- 2 eetlepels guacamole
- 2 eetlepels refried beans

VOEDINGSWAARDE
1 wrap:
325 kcal
40 gram koolhydraten
26 gram eiwitten
6 gram vet

Snijd de ui, champignons en kip. Bak de ui samen met de champignons en de kip ongeveer 5 minuten in een pan.

Snijd de paprika in kleine blokjes en bak deze 5 minuten mee. Voeg de Mexicaanse kruidenmix toe aan het kipmengsel samen met 3 eetlepels water. Laat de mais uitlekken en verhit deze samen met de kip en groente. Verwarm de wraps in de magnetron of koekenpan.

Schep een deel van de inhoud op de wrap, strooi hierover wat gesneden lente-uitjes en voeg naar smaak de jalapeño's, hete saus, kaas, refried beans en/of guacamole toe.

Als je vegetariër bent, vervang dan de kip door vegetarische kip of kidneybonen.

Gebruik, als je wilt afvallen, liever geen guacamole of refried beans in verband met de grote hoeveelheid calorieën die deze producten bevatten.

Voedingswaarde met extra kaas, guacamole en refried beans: 1 wrap
450 kcal
44 gram koolhydraten
32 gram eiwitten
15 gram vetten




YOUR BODY
ACHIEVES
WHAT THE
MIND BELIEVES

FRITATTA

INGREDIËNTEN
voor twee personen:

- boter of olie om in te vetten
- 6 eieren
- 200 ml Griekse yoghurt
- paprikapoeder
- peper
- 60 gram kikkererwten
- ½ ui in reepjes
- 120 gram spinazie
- 60 gram parmaham in reepjes
- 1 rode paprika in stukjes
- 100 gram cherrytomatjes, in halfjes
- verse basilicum

VOEDINGSWAARDE
450 kcal per persoon
12 gram koolhydraten
43 gram eiwitten
25 gram vetten

Een topmaaltijd met veel volume, maar laag in kcal! Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een kleine ovenschaal in.

Kluts de eieren met de Griekse yoghurt tot een gladde substantie. Voeg paprikapoeder en peper naar smaak toe (geen zout, de parmaham is zout genoeg). Doe een klein beetje van het mengsel in de schaal zodat de bodem net bedekt is en verdeel de kikkererwten eroverheen.

Fruit de ui in een pan en voeg de spinazie toe. Zodra de spinazie geslonken is, verspreid je de ui en spinazie over de schaal. Doe dan de overige ingrediënten erbij: parmaham, paprika, cherrytomaatjes en basilicum.

Verdeel tenslotte het overgebleven eimengsel over de schaal.

Bak in de oven gedurende ongeveer 20 minuten. Let op! Hoe groter de frittata wordt, hoe langer het in de oven moet.

Tip: om te controleren of de frittata gaar is, druk je met een lepel in het midden; als het stevig terugveert is het gaar.



LUNCH/DINER

LUNCH/DINNER



ZOETE AARDAPPEL MET WITVIS EN GEGRILDE ASPERGES

INGREDIËNTEN
voor 2 personen:

- 250 gram zoete aardappelen
- olijfolie
- rozemarijn, fijngehakt
- zout en eventueel andere kruiden voor de aardappeltjes
- 250 gram groene asperges
- 300 gram kabeljauw of andere witvis

OPTIONEEL
- viskruiden (Jonnie Boer of 5 herbs)
- verse dille
- schijfjes citroen

VOEDINGSWAARDE
411 kcal per persoon
32 gram koolhydraten
35 gram eiwitten
15 gram vetten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de zoete aardappel in schijfjes of frietjes.

Doe in een kommetje wat olijfolie en roer hier de rozemarijn doorheen, wat zout en eventueel nog andere kruiden naar keuze.

Wrijf de zoete aardappelen in met het olie-kruidenmengsel en leg ze in een ovenschaal. Bak de aardappelen zo'n 20-25 minuten in de oven.

Snijd van de asperges de eerste 1-2 cm af en leg deze zo'n 5 minuten in een grillpan of grillmachine. Ook de vis is snel gaar: bak deze per kant zo'n 3 minuten op middelhoog vuur.

De vis kun je lekker kruiden met Jonnie Boer kruiden of 5 herbs kruiden, verse dille en ter garnering een citroentje.

Variatietip: dit gerecht is ook lekker met zalm! Let op, het bevat dan wel meer calorieën.

BLOEMKOOLPIZZA MET PARMAHAM EN GEITENKAAS

INGREDIËNTEN
voor 2 pizza's:

- half bakje kastanje-champignons
- 1 grote ui
- 2x pizzabodem op basis van bloemkool
- 70 gram crème fraîche light
- 1 eetlepel truffeltapenade
- 4 plakjes parmaham
- 3 schijfjes geitenkaas (45 gram)
- zakje geraspte rode biet
- verse basilicum naar smaak

VOEDINGSWAARDE
1 hele pizza is 640 kcal! (let dus goed op je calorie-inname, een halve of ¾ pizza kan ook!)
146 gram koolhydraten
55 gram eiwitten
27 gram vetten

Maak je eigen, gezondere versie van een pizza!
Verwarm de oven voor op 220 graden.
Snijd de champignons en de uien in plakjes en bak deze in een pan.

Als de oven op temperatuur is, plaats dan de bloemkoolbodem 5 minuten in de oven.
Meng de crème-fraîche-truffeltapenade. Haal de bodem uit de oven, smeer de crème fraîche truffeltapenade over de bodem en beleg deze met de uien, champignons en parmaham. Doe nu alles nog 8-10 minuten in de oven.

Haal de pizza uit de oven en beleg deze met geraspte rode biet, verse basilicum en geitenkaas.

LUNCH/DINER





LUNCH/DINER

GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL MET GEITENKAAS, TOMATENSALSA EN BIEFSTUK

INGREDIËNTEN
voor 2 personen

- 2 zoete aardappelen (à 80 gram)
- olijfolie
- 2 tomaten
- 2 lente-uitjes
- 50 gram geitenkaas
- peper en zout
- 250 gram biefstuk

VOEDINGSWAARDE
450 kcal per persoon
19 gram koolhydraten
35 gram eiwitten
26 gram vetten

Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de zoete aardappelen goed af en prik met een vork wat gaatjes in de aardappelen.

Vet een ovenschaal in met olijfolie en wrijf de aardappelen ook in met olijfolie. Verwarm de zoete aardappelen ongeveer 45-55 minuten in de oven. De aardappel is gaar als hij zacht is, met een vork kun je dit controleren.

Snijd de tomaten in partjes, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees van de tomaat in blokjes.

Snijd de lente-ui in ringetjes en verkruimel de geitenkaas. Meng de tomatenblokjes met de lente-ui en geitenkaas en breng dit op smaak met peper en zout.

Bak ondertussen de biefstuk.

Als de aardappelen gaar zijn, snijd deze dan open en verdeel de geitenkaas-tomatensalsa erover. Serveer samen met de biefstuk. Smakelijk!

GEROOKTE KIP MET SPRUITJES EN UITJES (LOW-CALORIEDINER)

INGREDIËNTEN
voor 2 personen:

- 600 gram spruitjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 gesnipperde uien
- 200 gram gerookte kip, in blokjes
- peper, zout, nootmuskaat en/of andere kruiden

VOEDINGSWAARDE
380 kcal per persoon
8 gram koolhydraten
45 gram eiwitten
19 gram vetten

Een goed maal om je calorie-overschot van de vorige dag op te heffen!

Maak de spruitjes schoon en halveer ze, dit geeft een lekkere bite! Verhit 2 eetlepels olijfolie in de pan en bak de spruitjes zo'n 8 minuten samen met de gesneden uien. Doe ook even de deksel op de pan, zodat alles gestoomd wordt. Voeg de gerookte kip als laatste toe zodat het mee opwarmt. Gebruik wat peper, zout, nootmuskaat en/of andere kruiden om het gerecht op smaak te brengen.

LUNCH/DINER



LUNCH/DINNER

PAD THAI

INGREDIËNTEN
voor 2 personen

- 80 gram ongekookte eiernoedels (40 gram ongekookt is 100 gram gekookt)
- 2 eieren
- 1 rode peper
- 3 bosuitjes
- 2 tenen knoflook
- 1 kleine stronk broccoli
- 250 gram kipfilet
- 1 handje pinda's of cashewnoten
- 2 eetlepels vissaus
- 3 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels honing
- boter of olie
- 150 gram taugé
- 1 limoen
- peper en zout

VOEDINGSWAARDE
588 kcal per persoon
47 gram koolhydraten
49 gram eiwitten
24 gram vetten

Kook de noedels zoals aangegeven op de verpakking. Kluts de eieren in een beker.

Snijd hierna de rode peper, bosui, knoflook, broccoli en kipfilet in stukjes en hak de pinda's of cashewnoten fijn.

Meng in een aparte kom de vissaus, sojasaus en honing. Doe wat boter of olie in de pan en bak als eerste de kipfilet totdat hij lichtbruin is. Voeg hierna de rode peper, bosui, broccoli en knoflook toe.

Vervolgens voeg je de eieren, noedels, taugé en saus toe. Verhit het geheel al roerend totdat de eieren gestold zijn.

Serveer de Pad Thai met een kneepje limoensap en peper en zout naar smaak.

COUSCOUS MET ABRIKOOS, MUNT, TZATZIKI EN DRUMSTICKS

INGREDIËNTEN
voor 2 personen:

- 400 gram gekruide drumsticks
- boter of olie
- 1 ui
- 1 paprika
- 60 gram gedroogde abrikozen
- ¼ bosje verse munt
- ½ groentebouillon-blokje
- 100 gram ongekookte couscous (= 250 gram gekookt)
- 200 gram diepvries-erwten
- 2 theelepels kaneel
- snufje cayennepeper en paprikapoeder
- 1 bakje tzatziki
- evt. een handje cashewnoten

VOEDINGSWAARDE
600 kcal
65 gram koolhydraten
49 gram eiwitten
16 gram vetten

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de drumsticks in een licht ingevette ovenschaal en zet 40 minuten in de oven (of volg de instructies op de verpakking).

Snijd de ui in dunne halve ringen, de paprika in repen van 1 cm, de abrikozen in reepjes en hak de munt grof.

Breng 150 ml water aan de kook en voeg hier het halve bouillonblokje aan toe. Doe de couscous in een schaal en meng met de cayennepeper, paprikapoeder en kaneel.

Voeg hier de bouillon aan toe, roer goed door en dek de schaal af.

Verhit in een pan wat boter of olie en bak de ui glazig. Voeg hier de paprika aan toe en bak 2 minuten. Doe hier de erwten bij en zet het vuur laag.

Zodra de erwten ontdooid zijn, voeg je de couscous toe. Roer het goed door en bak nog eens 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg tenslotte de abrikozen en de munt toe en verdeel het over twee borden. Drumsticks en tzatziki erbij. Eet smakelijk!

LUNCH/DINER



LUNCH/DINER

POKÉ BOWL KIP

INGREDIËNTEN
voor 2 personen

- 300 gram kipfilet in blokjes
- 2 eetlepels ketjap
- 1 eetlepel (zonnebloem-) olie
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel gemberpoeder
- cayennepeper naar smaak
- 80 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
- boter of olie om in te bakken
- 100 gram geraspte bieten
- 100 gram sojabonen (edamame)
- 100 gram geraspte wortels
- halve mango in dunne plakjes
- 1/3 komkommer in blokjes
- 1 bosuitje in ringetjes
- (optioneel: avocado)

VOEDINGSWAARDE
438 kcal per bowl
42 gram koolhydraten
45 gram eiwitten
10 gram vetten

Marineer de kip met de ketjap, olie, knoflook, gemberpoeder en cayennepeper. Kook vervolgens de rijst volgens de verpakking, giet af en zet opzij.

Verwarm boter of olie in een pan en bak hierin de kip op hoog vuur totdat de kipstukjes rondom dichtgeschroeid zijn. Verwarm de kip verder op laag vuur totdat deze gaar is.

Verdeel de rijst over twee borden en rangschik hier alle pokébowlingrediënten mooi omheen: de geraspte bieten, sojaboontjes, geraspte wortel, plakjes mango, komkommer en de warme kipblokjes. Top tenslotte af met de bosuitjes.

Bon appetit!

QUINOABOOTJES VAN RODE (PUNT)PAPRIKA

INGREDIËNTEN
voor 2 personen:

- 100 gram ongekookte quinoa (300 gram gekookt)
- half groentebouillonblokje
- 200 gram verse spinazie
- bosje lente-uitjes
- klein handje verse koriander
- handje verse munt
- 1 verse rode peper
- 200 gram kipfilet
- chilipoeder
- paprikapoeder
- peper en zout
- boter of olie
- 2 tot 3 (punt-)paprika's
- 1 limoen
- 50 gram zachte geitenkaas
- een halve avocado

VOEDINGSWAARDE
450 kcal per maaltijd
(zonder avocado)
23 gram koolhydraten
45 gram eiwitten
20 gram vetten

Kook de quinoa volgens de verpakking met een half groentebouillonblokje. Doe ondertussen de spinazie, lente-uitjes, koriander, munt en rode peper in de keukenmachine en hak deze fijn.

Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi met chilipoeder, paprikapoeder, peper en zout. Laat dit even intrekken en bak de kip daarna in boter of olie gaar.

Snijd de zoete (punt-)paprika's doormidden over de lengte en maak hier bootjes van. Verwarm deze even in de oven op 180 graden of grill deze totdat ze zachter van smaak zijn. Zorg er wel voor dat ze hun vorm behouden (zie foto).

Mix het mengsel uit de keukenmachine met de quinoa en knijp de limoen erboven uit. Hussel dit goed door elkaar, en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Leg de paprikabootjes neer en vul deze met de quinoa en kip. Maak deze feestelijke maaltijd af met een aantal kleine blokjes geitenkaas en avocado bovenop.

Voedingswaarde met kwart avocado per persoon: 540 kcal per maaltijd, 24 gram koolhydraten, 46 gram eiwitten, 29 gram vetten



WEETJE: Wist je dat rode paprika 2x zoveel vitamine C bevat als groene paprika en dat deze ook iets zoeter van smaak is? En: rode paprika bevat wel 3x zoveel vitamine C als een sinaasappel!

BRONNEN

De Hersenstichting
Het Voedingscentrum
Gezondheidsraad
Diabetesfonds
Stresscentrum
Alcoholinfo.nl
Stress en burnout coaching centrum
Gezondheidsnet
Alles over sport
Bell coaching - Menno Henselmans
Ruud Meulenberg
European Heart Journal
Universiteit Limerick, Ierland - Onderzoek Brett Gordon
Erik Scherder minicolleges
Maastricht UMC - Gezond idee: Extra vitamines bijslikken in herfst en winter?
National Center for Biotechnology Information
VU Medisch Centrum - onderzoek Hidde van der Ploeg
Het faillissement van de verzadigd vethypothese van cardiovasculaire ziektes - Muskiet, Muskiet & Kuipers, 2012
Understanding Nutrition - E. Whitney & S.R. Rolfes, 12e druk 2008

Fotografie: eigen beelden
Fotografie: pexels.com



NOTITIES LOGBOEK



Telefoon **+31 (0)6 440 085 33**
Instagram **@peakTime_utrecht**
Website **peaktimepersonaltraining.nl**